

جامعة القاهرة
معهد الدراسات والبحوث التربوية
قسم الإرشاد النفسى

**سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات
النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات
العربية المتحدة**

رسالة مقدمة من الطالبة
فخرية يوسف محمد الجارودي
لنيل درجة الماجستير فى التربية (قسم الإرشاد النفسى)

إشراف


أ.د. مايسة أحمد النihal

أستاذ ورئيس قسم علم النفس
كلية الآداب
جامعة الإسكندرية


أ.د. علاء الدين كفافى

أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسى
ووكيل معهد الدراسات والبحوث التربوية
جامعة القاهرة

١٤٢٢ هـ - ٢٠٠١ م

جامعة القاهرة

معهد الدراسات والبحوث التربوية

الدراسات العليا

تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة المقدمة من الطالبة/ فخرية يوسف محمد الجارودى
للحصول على درجة الماجستير من قسم الإرشاد النفسى.

وموضوعها سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة
وطالبات جامعة الإمارات العربية المتحدة.

وافق الأستاذ الدكتور نائب رئيس جامعة القاهرة على تشكيل لجنة المناقشة والحكم على الرسالة
المذكورة أعلاه من كل من:

١- أ.د. فايزة يوسف عبد المجيد (رئيساً)

أستاذ وعميد معهد دراسات الطفولة جامعة عين شمس.

٢- أ.د. علاء الدين كفاى (مشرفاً عضواً)

أستاذ متفرغ وقائم بأعباء رئاسة قسم الإرشاد النفسى.

٣- أ.د. مايسه أحمد النىال (مشرفاً وعضواً)

أستاذ ورئيس قسم علم النفس - بكلية الآداب - جامعة الإسكندرية.

٤- أ.د. محمد أبو العلا أحمد (عضواً)

أستاذ غير متفرغ بقسم علم النفس التربوى بمعهد الدراسات والبحوث التربوية.

” وما أوتيتم من العلم إلا قليلا ”

سورة الإسراء آية (٨٥)

شكر وتقدير

تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الفاضل الدكتور/ علاء الدين كفاى أستاذ ورئيس قسم الإرشاد النفسى ووكيل معهد الدراسات والبحوث التربوية لشئون الدراسات العليا- جامعة القاهرة لإشرافه على هذا البحث، ولكل ما يقدمه للباحثين من جهد وتوجيه خلال الدراسة فقد كان وما يزال وسوف يظل نموذجاً لعطاء العالم الذى لم يبخل بجهده ولا علمه على كل طارق لهذا الباب.

كما تتقدم الباحثة بالشكر الجزيل إلى الأستاذة الدكتورة/ مایسة أحمد النیال أستاذ ورئيس قسم علم النفس - جامعة الإسكندرية لإشرافها على هذا البحث وإخراج هذه الرسالة إلى النور ولا أنسى فضلها ورعايتها لى طوال فترة الدراسة.

كما تتقدم الباحثة بالشكر إلى الأستاذة الدكتورة/ فايزة يوسف عبد المجید أستاذ وعمید معهد دراسات الطفولة - جامعة عين شمس.

والأستاذ الدكتور/ محمد أبو العلا أحمد أستاذ غير متفرغ بقسم علم النفس التربوى بمعهد الدراسات والبحوث التربوية.

لقبول دعوة المعهد والموافقة على مناقشة الباحثة.

كما تتقدم الباحثة بخالص الشكر والتقدير إلى معهد الدراسات والبحوث التربوية والعاملين.

كذلك توجه الباحثة خالص الشكر إلى الملحقة الثقافية لسفارة دولة الإمارات العربية المتحدة المتمثلة فى الملحق الثقافى الأستاذ/ سيف راشد السويدى، والملحق الثقافى السابق الدكتور/ أحمد سعد الشریف.

أيضاً تتقدم الباحثة بالشكر إلى جامعة الإمارات وإلى مدير إدارة القبول والتسجيل الأستاذ/ محمود عبد الله أحمد بن أحمد.

ويسرها أن تقدم وافر الشكر إلى الأخت/ نادية عبد العال لتعاونها مع الباحثة. وكذلك تتقدم بالشكر إلى الزميلة الفاضلة / آمنة سعيد حمدان المطوع رفيقة الدرب فى الدراسة .

كما تتقدم بالشكر إلى الأخوات نجلاء محمد عبد المعبود وأسرتها الكريمة، وسهير محمد سالم.

ويسرها أن تتقدم بالشكر إلى كل يد رفعت لتبتهل لها إلى الله وتخص بها والديها وأخوتها وصديقاتها.

الباحثة

محتويات الدراسة

رقم الصفحة	الموضوع
١٤-٢	الفصل الأول : مشكلة الدراسة وأهدافها
٢	المقدمة.....
٤	أولاً : مشكلة الدراسة
٥	ثانياً : أهداف الدراسة
٥	ثالثاً : أهمية الدراسة
٥	رابعاً : مفاهيم الدراسة
١٢	خامساً : حدود الدراسة
٣٥-١٦	الفصل الثاني : الإطار النظري
١٦	المقدمة
١٧	التمايز بين سلوك نمطى (أ ، ب)
١٨	الأمراض السيكوسوماتية، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية
١٩	خصائص الشخصية وارتباطها بالإصابة بالأمراض
٢٠	سلوك نمط (أ)، وخطر الإصابة بمرض الشريان التاجي
٢١	سلوك نمط (أ) والضغط النفسى.....
٢٣	أساليب تقويم سلوك نمط " أ "
٢٦	الاتجاهات النظرية فى تفسير سلوك نمط " أ ".....
٣١	طرق تعديل سلوك ذوى نمط " أ "
٥٢-٣٥	الفصل الثالث : الدراسات السابقة
٦٨-٥٤	الفصل الرابع : المنهج والإجراءات.....
٥٤	المقدمة
٥٤	أولاً : منهج الدراسة

٥٥ ثانياً: إجراءات الدراسة
٥٥	١- عينة الدراسة
٥٥	٢- أدوات الدراسة
٦٨ ثالثاً : طريقة التطبيق
٦٨ رابعاً: الطرق الإحصائية المستخدمة
١٠٢-٧٠ الفصل الخامس : عرض النتائج ومناقشتها
٧٠ المقدمة
٧١ أولاً : عرض نتائج الفرض الأول ، ومناقشته
٧٣ ثانياً : عرض نتائج الفرض الثاني ، ومناقشته
٧٩ ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته.....
٩٠ رابعاً : عرض نتائج الفرض الرابع ومناقشته.....
٩٩ خلاصة النتائج
١٠٠ توصيات الدراسة
١٠٢ البحوث المقترحة
١٢٣-١٠٤ المراجع
١٥٢-١٢٥ الملاحق

ملخص الدراسة باللغة العربية

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
٥٩	معامل ثبات القسمة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون (مقياس أيزنك للشخصية "المقياس الأول").	١
٦٠	معاملات الارتباط بين مقياس أيزنك (مكونات الانبساط من اختبار أيزنك للشخصية)، للعينة المصرية والقطرية.	٢
٦٤	معامل ثبات القسمة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون (أيزنك للشخصية "المقياس الثانى").	٣
٧١	المتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية، وقيم "ت" لمكونات بعد الانبساط لدى عينتى الدراسة من الذكور (ن = ٣٠) والإناث (ن = ٣٠) من ذوى نمط الشخصية (أ).	٤
٧٤	المتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية، وقيم "ت" لمكونات بعد العصابية لدى عينتى الدراسة من الذكور (ن = ٣٠) والإناث (ن = ٣٠) من ذوى نمط الشخصية (أ).	٥
٨٠	معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية (أ) (ن = ٣٠)	٦
٨٨	معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية (أ) (ن = ٣٠)	٧
٩٠	معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية (أ) (ن = ٣٠)	٨
٩٦	معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية (أ) (ن = ٣٠)	٩

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها

المقدمة

أولاً : مشكلة الدراسة

ثانياً : أهداف الدراسة

ثالثاً : أهمية الدراسة

رابعاً : مفاهيم الدراسة

خامساً : حدود الدراسة

الفصل الأول

مشكلة الدراسة وأهدافها

المقدمة

هل هناك نمط سلوكي أو تصرف ما، يمكن من خلاله التنبؤ بالأشخاص المعرضين لمخاطر عالية مثل الإصابة بمرض الشريان التاجي ؟ وهل هناك خصائص سلوكية معينة تؤدي إلى زيادة حدوث الإصابة بأمراض الشريان التاجي ؟ منذ عصور هيبيوقراط وجالين والمعروف كنقليد راسخ في عالم الطب أن هناك خصائص شخصية معينة مرتبطة بالإصابة بأمراض بعينها، فعلى سبيل المثال فإن نقص التعبير العاطفي ، و مشاعر العجز في ظل وجود الضغوط النفسية ، تؤدي بأصحابها للإصابة بالسرطان. أما الأشخاص المعرضون لجلطة الشريان التاجي فلديهم خصائص شخصية مثل الاستجابة للضغوط النفسية من خلال التعبير عاطفياً، والغضب و التهيج، و الارتباط بعلاقات عاطفية غير مستقرة . (Eysenck , 1988 , p 129)

وقد يتأثر تطور ظهور أنماط سلوكية معينة مثل الإصابة بأمراض الشريان التاجي تأثيراً قوياً بالبيئة الثقافية والاجتماعية التي ينمو فيها الشخص و يقضى فيها حياته، و كذلك المواقف المسببة للإحباط التي قد تسبب ردود فعل عنيفة تفوق المعدلات العادية من ردود الفعل على أوعية عضلات القلب . (Hayano J. & et al., 1997 , p 1027)

و تعد الضغوط النفسية بمثابة حلقة وصل جوهرية نفسية سلوكية في الإصابة بالمرض و تستطيع بواعث الضغوط النفسية المزمنة أن تتسبب في حدوث تغير عصبي من شأنه أن يغير الوظيفة الطبيعية للكائن البشري أي يضعف نشاط الأوعية الدموية للقلب ووظيفة نظام المناعة. و الضغوط النفسية ، ورد الفعل (السلوك التالي) لهذه الضغوط النفسية بمقدورها التأثير على الصحة ، والتسبب في حدوث بعض الأمراض ، وبذلك فالأفراد ذوو الاضطرابات النفسية الجسمية مثل التوتر الزائد ، والصداع ، ومشكلات الأم المعدة ، والعصارة المعدية - يعالجون باللجوء إلى أساليب إدارة الضغوط. إضافة لذلك

فإن أساليب إدارة الضغوط طورت كوسيلة لتعديل سلوك نمط (أ) وهو السلوك المرتبط بمخاطر متزايدة للإصابة بمرض الجلطة التاجية. (Gatchel, 1995 , p 92 –93)
فسلوك نمط (أ) ظهر من خلال الملاحظات التي سجلها كل من فريد مان وروزنمان من متابعة سلوك مرضى القلب ، و من خلال ممارستهما الإكلينيكية الخاصة أثناء الخمسينات . (Matthews, 1982 , p 293)

و يتميز سلوك نمط (أ) برغبة عاتية في الدخول في المنافسات و المثابرة للحصول على تقدير واحترام الآخرين ، والسعي الحثيث لإحراز مكانة مرموقة والمشاركة الدعوية في الوظائف المتعددة التي تحدد لها مهلة زمنية معينة للانتهاء منها ، و انتهاج إيقاع سريع في الحياة ، ويتميزون كذلك بمعدل أداء عمل متسارع ، و لديهم قابلية لترسيب مستويات عالية من الكوليسترول ، و حدوث تخثر للدم بسرعات هائلة ، و كهولة في الأوعية الدموية ، و زيادة في معدلات الإصابة بأمراض الشريان التاجي. (Fredman & Rosenman, 1960, p.100)
وهذا الارتباط بين سلوك نمط (أ) و حالات الإصابة بأمراض الشريان التاجي أثبت في دراسات جماعية كبرى مثل الدراسات التي أجرتها رابطة الويسترن جروب و رابطة فرامنجهام . (Hayona & et al., 1997 , p 1029)

و تؤكد دراسة جونيشيرو هيوانو ، وآخرين (١٩٩٧) التي أجريت في اليابان أيضا على العلاقة بين سلوك نمط (أ) والإصابة بمرض الشريان التاجي ، وقد أجريت على (٤١٩) رجلا يابانيا ممن يعانون من ذبحة صدرية بالشريان التاجي ، حيث تم الحصول على التواريخ الطبية لهم وبيانات عن عوامل الخطر المسببة لأمراض الشريان التاجي، و توصلت النتائج إلى أن النمط السلوكي للمعرضين للإصابة بأمراض الشريان التاجي بين الرجال اليابانيين ينتهج طابعاً حياتياً متمركزاً على الوظيفة و العمل و الانغماس الشديد فيهما و توتر زائد، و الميل للدخول في منافسات حادة، فضلاً عن إصابتهم بالسمنة

وذلك كما تم تدوينه حين دخولهم إلى المستشفيات والمراكز الطبية.
(Ibid , pp. 1029-1035).

و بذلك نرى أن الأشخاص الذين ينتمون إلى سلوك نمط (أ) يكونون أكثر عرضة للإصابة بالأزمات القلبية لانهم يتسمون بالتوتر الدائم ، وقلة الصبر ، والتسرع ، والإرهاك الشديد فى العمل ، والطموح الشديد ، والتحدى ، واستعجال النجاح. وهناك فرق بين مصطلح النمط و مفهوم السمة ، حيث يرى عبد الخالق (١٩٨١) أن مصطلح النمط فى النظرية المعاصرة للشخصية يشير إلى مفهوم يسمو على مفهوم السمة و يعلو عليها، إذ ترتبط السمات عادة ارتباطات متبادلة مع بعضها البعض، و تقضي هذه الارتباطات المتبادلة إلى نمط يجمعها ، و من ثم فإننا نسلم بمفهوم كالانبساط / الانطواء أو العصابية / الاتزان . (أحمد عبد الخالق ، ١٩٩٨ ، ص ١٠)

وتهتم هذه الدراسة بتصنيف عينات من طلبة، وطالبات الجامعة بدولة الإمارات العربية المتحدة إلى ذوى سلوك نمط "أ" للشخصية، والتعرف على شكل العلاقة الارتباطية بين نمط (أ) للشخصية ومكونات كل من بعد الانبساط / الانطواء - وهى: النشاط ، والتأملية ، والتعبيرية ، والمسئولية ، والمخاطرة ، والاندفاعية ، والاجتماعية - ومكونات بعد العصابية / الاتزان الانفعالي - وهى: تقدير الذات ، والسعادة ، والقلق ، وتوهم المرض ، والاستقلالية ، والشعور بالذنب ، والوسواس القهري .

أولاً : مشكلة الدراسة

تتلخص مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية:

١. ما المتغيرات النفسية التى تميز طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى سلوك نمط "أ"؟
٢. هل توجد فروق بين طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى أصحاب نمط (أ) فى مكونات بعدى الانبساط والعصابية ؟

ثانياً: أهداف الدراسة

تهدف الدراسة إلى:

١- هدف قياسي، يتمثل في تحديد أهم المعالم السيكومترية لمقياس سلوك نمط "أ" فضلاً عن تطبيق مقياس ايزنك وولسون للانبساط والعصابية على مجموعة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات.

٢ - فحص الفروق بين الطلبة والطالبات من ذوي سلوك نمط "أ"، في مكونات بعدي الانبساط / الانطواء ، والعصابية / الاتزان الانفعالي .

ثالثاً : أهمية الدراسة

الأهمية النظرية : ترجع أهمية هذه الدراسة نظرياً إلى أنها تعد حلقة مكملة للدراسات التي تناولت سلوك نمط (أ) ، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية .
الأهمية التطبيقية: الامتداد بنتائج الدراسة إلى جانب مهم للدراسات النفسية والطبية والتي تضطلع بالفحوص التشخيصية والتنبؤية في المجال المرضي بغرض الوقوف على الأعراض والأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب ، وكيفية تعديل هذا النمط من السلوك والطرق التي تساعد على تعديل سلوك ذوي نمط (أ) .

رابعاً : مفاهيم الدراسة

١- سلوك نمط (أ) للشخصية Type "A" Behavior

يعرف جابر عبد الحميد ، علاء كفاي (١٩٩٦) سلوك نمط "أ" بأنه نمط في أسلوب الحياة يرتبط مع الاحتمال المرتفع للإصابة بمرض القلب التاجي ، و يتميز بالميل إلى الضغط على الأسنان و تشديد قبضة اليد ، والحركات الجسمية السريعة، وقلّة الصبر والنشاط المتعدد الأوجه مثل الحلاقة أو الأكل أثناء قراءة الجريدة أو عند إجراء مكالمات هاتفية مرتبطة بالعمل ، و تدل بعض الدراسات على أن هذا النمط يتضمن وسوسة خاصة بالأرقام. (جابر عبد الحميد ، علاء كفاي ، ١٩٩٦ ، ٤٠٤٧).

٢- شخصية نمط (أ) Type "A" Personality

يرى جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي (١٩٩٦) بأنه نمط شخصية حدد معالمه ماير فريدمان Meyer Friedman و راى روزنمان Ray Rosenman في السبعينيات ويشير إلى الشخص الذي هيا أسلوب حياته بحيث يكون معرضا للإصابة بمرض القلب التاجي ، والأفراد من هذا النمط منافسون إلى درجة كبيرة سواء في الأنشطة الترويحية أو في الأنشطة الخاصة بالعمل ، و يطمحون الشعور بالتعب ، و يظهرون العدوانية والغضب عندما تفشل الجهود للوفاء و الالتزام بإنهاء الأعمال في المواعيد المحددة. (جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي ، ١٩٩٦ ، ص ٤٠٤٧)

٣- سلوك نمط (ب) للشخصية Type "B" Behavior

يشير جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي (١٩٩٦) بأنه نمط من السلوك المتحرر من العدوان و الكراهية ، و يتميز بغياب أو نقص الحاجة التنافسية لإظهار القدرات أو مناقشة إنجازات الفرد و أعماله . (جابر عبد الحميد، علاء كفاقي ، ١٩٩٦ ، ص ٤٠٤٨)

٤- شخصية نمط (ب) Type "B" Personality

يشير جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي (١٩٩٦) إلى أن شخصية نمط "ب" حدد معالمه ماير فريدمان Meyer Friedman و راى روزنمان Ray Rosenman ليميزا بين هذا النمط ، و النمط (أ) من الشخصية ، فالنمط (ب) يستطيع أن يسترخي بدون الشعور بالذنب ، و يعمل بدون أن يتعرض للإحباط بسهولة ، و يشارك في الرياضات الأنشطة الترويحية الأخرى بدون الشعور بالحاجة إلى البرهنة على تفوقه، وعلى قدراته. (جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي، ١٩٩٦ ، ص ٤٠٤٨)

ويعرفه سيونر لاند Sutherland (١٩٩١) بأنه لديه القدرة على الاسترخاء وسهل الانقياد، وليس لديه ميل شديد للمنافسة، وأقل عرضة للشعور بالإحباط، وينخفض احتمال إصابته بأمراض القلب. (Sutherland, 1991, p. 461).

وكذلك يعرفه ستراتون، وهايز Stratton & Hayes (١٩٩٩) بأنه لديه القدرة على الاسترخاء، ويتعامل بسهولة مع المشاكل والصعوبات. (Stratton & Hayes, 1999, pp. 299-300) وتعرف الباحثة سلوك الشخصية من نمط "أ" إجرائياً بأنه ما يقيسه مقياس مسح جينكنز للنشاط.

٥- متغيرات الشخصية

تقصد الباحثة بمتغيرات الشخصية المتغيرات التي يقيسها الجزءان الأول والثاني من مقياس أيزنك للشخصية وتمثل أربعة عشر متغيراً وتنطوي تحت بعدى الانبساط / الانطواء، والعصابية / الاتزان الانفعالي. أما البعد الأول (الانبساط / الانطواء) فيتضمن متغيرات : التعبيرية - التأملية - النشاط - الاجتماعية - الاندفاعية - المخاطرة - المسؤولية. ويتضمن البعد الثاني (العصابية / الاتزان الانفعالي) متغيرات : تقدير الذات - القلق - السعادة - الوسواس القهري - الاستقلالية - توهم المرض - الشعور بالذنب.

٥-١- بعد الانبساط / الانطواء

أ- الانبساط : extraversion

يرى جابر عبد الحميد ، علاء كفاي (١٩٩٠) حرفياً توجه للخارج ويستخدم المفهوم في نظريه الشخصية ليشير إلى ميل الفرد إلى توجيه طاقاته إلى الخارج ، والاهتمام بالبيئة المادية و الاجتماعية ، أي بالعالم الخارجي من الناس والأشياء، بدلاً من اهتمامه بالعالم الداخلي عالم الخبرة الذاتية ، ويسمى أيضاً extraversion.(جابر عبد الحميد وعلاء كفاي ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٣٣)

أ-١- نمط منبسط Extraverted Type

يشير جابر عبد الحميد ، علاء كفاي (١٩٩٠) إلى أن نمط منبسط (طراز منبسط) لفظ أطلقه يونج على الشخص الذي اعتاد الانبساط ، والذي يوجه اتجاهاته النفسية وقيمه

وميوله نحو البيئة الفيزيائية و الاجتماعية. (جابر عبد الحميد، علاء الدين كفاقي ١٩٩٠ ، ص ١٢٣٣)

ب- الانطواء Introversion

يعرف جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي (١٩٩٦) الانطواء بأنه الانكفاء إلى الداخل يستخدم المصطلح في نظرية الشخصية ليشير إلى الميل إلى تقليص العلاقات الاجتماعية وانشغال الفرد الزائد بأفكاره هو و مشاعره وخيالاته أكثر من انشغاله بالعالم الخارجي عالم الناس والأشياء ،و على الرغم من أن الانطواء خاصية سوية إلا أن كثيرين يشعرون أن الأشكال المتطرفة منه تتحو نحو المرض ، و يرى يونج أن هذا التوجه أساس لنمط من أنماط الشخصية متميز وصفه بأنه متأصل متحفظ حساس ومتباعد. ولقد وجد أيزنك أن حالات القلق و استجابات الوسوسة و الاضطرابات الاكتئابية تميل إلى الارتباط بهذا النمط. (جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي ، ١٩٩١، ص ١٨٠٨)

ب -١- نمط منطوي Introverted Type

يشير كل من جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي (١٩٩١) إلى أن هذا المصطلح يطلق علي الشخص الذي تكون اتجاهاته النفسية ،و مشاعره عادة انطوائية ،و يقسم يونج هذا النمط إلى:-

- | | |
|----------------------------|-----------------------|
| Introverted feeling type | ١- نمط انطوائي وجداني |
| Introverted intuition type | ٢- نمط انطوائي حدسي |
| Introverted sensation type | ٣- نمط انطوائي حسي |
| Introverted thinking type | ٤- نمط انطوائي مفكر |

(جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي ، ١٩٩١ ، ص ١٨٠٩)

وفيما يلي تعريفات المتغيرات الشخصية كما أوردها أيزنك وويلسون & Eysenk Wilson. (١٩٧٥) (مأخوذة عن علاء الدين كفاقي، مایسة أحمد النیال، ١٩٩٦، ص ص ٢٩٤-٢٩١)

١.١ التعبيرية Expressiveness

هى الميل للإفصاح عما فى النفس من انفعالات بشكل صريح ومباشر، سواء كانت هذه الانفعالات مشاعر أسف أو غضب أو خوف.

١.٢ التأملية Reflectiveness

إمعان النظر ، وتدبر ، وتفكير بهدوء ، ولكن بعمق يمارسه الفرد حول أهدافه أو علاقاته أو معنى حياته .

١.٣ النشاط Activity

هو الطاقة والحيوية، ويتضمن النشاط الفيزيقي بما يحتويه من عمل ، وتمارين ويميل مستوى النشاط إلى الانخفاض إذا انتاب الفرد حالة من الاكتئاب ، كما أن مستوى النشاط يرتفع خلال نوبات الهوس.

١.٤ الاجتماعية Sociability

تعنى الميل إلى تكوين علاقات اجتماعية بسهولة والرغبة فى البقاء والتواجد فى أماكن التفاعل الاجتماعى كالحفلات، والشعور بالراحة والسعادة فى مواقف التفاعل الاجتماعى.

١.٥ الاندفاعية Impulsiveness

تعني أن يسلك الأفراد بدون تأنى ، ويتخذون قرارات سريعة يميلون للتحدى ، وعدم القدرة على التنبؤ بعواقب الأمور.

١.٦ المخاطرة Risk taking

قرار يتخذه الفرد بناء على عوامل نفسية أو اجتماعية ويحقق به من المكاسب المادية والاجتماعية ما لا يمكن لقرار آخر أن يحققه.

١.٧ المسئولية Responsibility

تعنى الثبات ، والصدق ، والجدية ، والضمير الحي ، والثقة.

وتعرف الباحثة إجرائيا الانبساط بأنه ما يقيسه مقياس أيزنك للشخصية للانبساط.

٢- بعد العصابية / الاتزان الانفعالي

أ- العصاب Neurosis

يعرف جابر عبد الحميد ، علاء كفاي (١٩٩٢) العصاب بأنه اضطراب عقلي وظيفي يتسم بمستوى عال من القلق ، و أعراض انفعالية مؤلمة و محزنة أخرى كالمخاوف المرضية ، و الأفكار الوسواسية ، و الأفعال القهرية ، و ردود الأفعال الجسمية، و الحالات المتنافرة و المتفككة ، و ردود الأفعال الاكتئابية ، ولا تشمل الأعراض اضطرابات خطيرة في تفكك الشخصية و اضطرابها ، ولا تتضمن قصوراً تاماً في الاستبصار أو فقداناً للاحتكاك بالواقع ، وإنما ينظر إليها عامةً كطرق لاشعورية مبالغ فيها للتصدي للصراعات الداخلية ، ولما تنتج من القلق. (جابر عبد الحميد ، علاء كفاي ١٩٩٢ ، ص ٢٣٨٦)

١.١- العصابية Neuroticisin

يشير ريتشارد لن (١٩٩٠) إلى العصابية بأنها بعد من الأبعاد الأساسية في نظريته الشخصية التي وضعها " هانز أيزنك " ويتميز أحد أطراف العصابية بالتوتر العصبي الشديد ، أما الطرف الآخر فيتسم بالاستقرار الانفعالي . وترتبط العصابية بالقلق ارتباطاً مرتفعاً ، وهى مستقلة عن الانطواء / الانبساط . (ريتشارد لن ، ١٩٩٠ ، ص ١٧٢ - ١٧٣) . ويرى جابر عبد الحميد ، علاء كفاي (١٩٩٢) الاستهداف للعصاب حالة معتدلة أو خفيفة من العصاب ، والعصابية أحد مكونين أساسيين فى النظرية العامية للشخصية عند أيزنك ، أما المكون الآخر فهو الانطوائية / الانبساطية. (جابر عبد الحميد وعلاء كفاي ، ١٩٩٢ ، ص ٢٣٩٠)

ب-الاتزان الانفعالي Emotional Stability

يعرف عبد المنعم الحفني (١٩٩٤) الاتزان الانفعالي بأنه التحرر من التغيرات أو التقلبات الحادة في المزاج، مما يدل على أن الضبط الانفعالي لدى الفرد ممتاز. (عبد المنعم الحفني ، ١٩٩٤ ، ص ٢٦٥) .

وعكس الاتزان الانفعالي هو عدم الثبات الانفعالي ويعرفه جابر الحميد وعلاء كفاي (١٩٩٠) عدم الثبات الانفعالي emotional Instability بأنه الميل إلى إظهار تغيرات سريعة وغير متوقعة في الانفعالات (جابر عبد الحميد، علاء كفاي، ١٩٩٠، ص ١١١٩).

وفيما يلي نورد تعريفات المتغيرات الشخصية كما أوردها أيزنك وويلسون Eysenk & Wilson لمتغيرات البعد الثاني (مأخوذة عن علاء الدين كفاي ، مایسة أحمد النیال، ١٩٩٥، ص ص ٤١-٥٢).

٢-١- القلق Anxiety

هو الخوف أو التوتر أو الضيق، وينبع من توقع خطر ما يكون مصدره مجهولاً إلى درجة كبيرة أو غير واضح المصدر.

٢-٢- تقدير الذات Self Esteem

وهو مفهوم حديث نسبياً، وقد شاع انتشاره أخيراً - ليس في الكتابات النفسية فقط ولكن في الكتابات الطب النفسية ، والاجتماعية والإنسانية. وتقدير الذات أحد جوانب مفهوم الذات ، وهو تقويم يضعه الفرد لنفسه ، ويتضمن اتجاهات قد تكون إيجابية أو سلبية نحو الذات ، ومن ثم فهو خبرة ذاتية ينقلها الفرد للآخرين.

٢-٣- السعادة Happiness

انفعال وجداني إيجابي ، وهى مشاعر راقية سامية تتبع من إحساس الفرد بالاطمئنان ، والرضا النفسي ، واللذين ينشئان من إشباع الدوافع.

..

٢-٤- الوسواس القهري Obsessiveness

تعرف الوسواس بأنها أفكار أو صور اندفاعية تستمر بإصرار وتداوم بصورة عنيدة تستحوذ على تفكير الإنسان وتسيطر عليه وتتخذ صورة معاودة.

٢-٥- الاستقلالية Autonomy

هي حالة من الاستقلال والتصميم الذاتي في المجتمع أو الفرد، ويشير الاستقلال الذاتي إلى قدرة الفرد إلى الذهاب أو المجيء كما يرغب ، وأن يقول رأيه في الموضوعات المختلفة .

٢-٦- توهم المرض Hypochondriasis

يعنى مدى انشغال المريض بصحته الجسمية لدرجة أن يطغى هذا الانشغال على أية اهتمامات أخرى وينغمس في مخاوف ومعتقدات عن إصابته بمرض أكيد دون توفر أى دلائل طبية واقعية حقيقية.

٢-٧- الشعور بالذنب Guilt

وفقاً لنظرية التحليل النفسي استخدم مفهوم الشعور بالذنب لوصف الخبرات الوجدانية التي تتعلق بلوم الذات والندم ، ويستخدم أيضاً للإشارة للدوافع اللاشعورية للوم الذات.

وتعرف الباحثة إجرائية العصابية بأنها ما يقيسه مقياس أيزنك للشخصية في مقياس العصابية.

خامساً : حدود الدراسة

١- العينة

تتكون عينة الدراسة من (٣٠) طالباً ، و(٣٠) طالبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة من تخصصات مختلفة، وذلك نتيجة الدرجة التي يحصل عليها الأفراد في مقياس مسح جنكيز للنشاط إلى :

(٣٠) من الطلبة ذوى شخصيات نمط (أ)، و(٣٠) من الطالبات ذوات شخصيات نمط (أ) .

١- أ- عينة الطلبة

ضمت مجموعة الطلبة من جامعة الإمارات من كليات الإدارة والاقتصاد والعلوم الزراعية والعلوم (فيزياء، كيمياء جيولوجيا، حاسب آلي) ، وعلوم إنسانية واجتماعية، وشريعة وقانون، هندسة . وتراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٥) سنة.

١-ب- عينة الطالبات

ضمت مجموعة الطالبات من جامعة الإمارات من كليات الإدارة والاقتصاد، والعلوم الزراعية، والعلوم (فيزياء، كيمياء، جيولوجيا، حاسب آلي) ، وعلوم إنسانية واجتماعية ، والشريعة والقانون، والهندسة . وتراوحت أعمارهن ما بين (١٩-٢٥) سنة .

٢- الأدوات المستخدمة

٢-أ- مسح جنكنز للنشاط الصورة المختصرة المعدلة (JAS-R) من ترجمة أحمد عبد الخالق .

٢-ب- مقياس أيزنك وولسون للشخصية Eysenk & Wilson

- الانبساط / الانطواء تأليف أيزنك وولسون إعداد علاء الدين كفاي ، ومايسة النبال (١٩٩٦) .

- العصابية / الاتزان الانفعالي تأليف أيزنك وولسون ترجمة جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي وتقنين علاء الدين كفاي ، ومايسة النبال (١٩٩٥) .

٢-ج- استمارة بيانات أولية من إعداد الباحثة

٣- المنهج

اتجهت الباحثة إلى استخدام المنهج الوصفي في الدراسة.

الأساليب الإحصائية

تستخدم الباحثة في تحليل بياناتها في ضوء التساؤلات أو الفروض التي صاغت في إطارها مشكلة الدراسة.

١. المتوسط الحسابي والانحراف المعياري .
٢. معاملات الارتباط .
٣. اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات .

الفصل الثاني

الإطار النظري

المقدمة

- * التمايز بين سلوك نمطى " أ ، ب "
- * الأمراض السيكوسوماتية، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية
- * خصائص الشخصية وارتباطها بالإصابة بالأمراض
- * سلوك نمط " أ " ، وخطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي
- * سلوك نمط " أ " والضغط النفسي
- * أساليب تقويم سلوك نمط " أ "
- * الاتجاهات النظرية في تفسير سلوك نمط " أ "
- * طرق تعديل سلوك ذوى نمط " أ "

الفصل الثاني

الإطار النظري

سلوك نمط (أ) عرض نظري

المقدمة

يحظى سلوك نمط " أ " بأهمية كبيرة من جانب كثير من الباحثين وذلك لكونه عامل خطر للإصابة بأمراض القلب والشریان التاجی، فهو كناية عن قالب سلوكي محدد يعتقد السلوكيون أن اتباعه جدير بتشجيع ظهور الإصابة بالأمراض الانسدادية (ذبحة- جلطة.... إلخ) (محمد أحمد النابلسی، ١٩٩٤، ص ٦٩) ويتسم ببعض الخصال المميزة مثل العداوة والقابلية للاستثارة والشعور بضغط الدم وعدم التحلي بالصبر والنشاط المتعجل (معتز سيد عبد الله، ١٩٩٨، ص ٢٦٠) ويتصفون بأنهم مرتفعو المنافسة وقليلو الصبر والاحتمال، ويعيشون حياتهم كما لو كانت أعينهم قد شددت إلى الساعة (عبد الحليم محمود، وآخرون، ١٩٩٠ ص ٦٨٩) بينما يتسم ذوو سلوك شخصية نمط (ب) بأنهم أكثر قدرة على الاسترخاء وينخفض احتمال تعرضهم لمخاطر الإصابة بأمراض الشرايين التاجية (كارى كوبر، ١٩٩٠، ص ٩٠) ويتصفون بالصبر وعدم الإحساس بالإحاح الوقت وغير مشغولى البال بما يحاولون إنجازه ولا يستثارون أو يتهيجون، ويميلون إلى التمتع والاسترخاء ويعملون بهدوء وغير متنافسين (محمد السيد عبد الرحمن، ٢٠٠٠، ص ٢٨٣) وسوف تقوم الباحثة فى هذا الفصل بالمقارنة بين نمطى سلوك الشخصيتين (أ،ب) وما يتعرض له أصحاب سلوك شخصية نمط (أ) من مخاطر مرضية والنظريات المفسرة لهذا السلوك وطرق تعديله.

١- التمايز بين سلوك نمطي (أ ، ب) :

بعد أن أشرنا في الفصل السابق إلى سلوك الشخصية من النمط (أ) وسلوك الشخصية من النمط (ب) يحسن أن نشير إلى الفارق بينهما، وهو في تولد المشاعر الموجبة والسالبة لدى الفريقين، فذوو النمط (أ) يتسمون بانتهاج إستراتيجية تركز على المشاعر الإيجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث ، ويتمشى مع هذه الرؤية الدليل الذي يربط النمط السلوكي مع مستوى النشاط الأساسي ومقاييس المزاج القياسية المتعارف عليها ، حيث إن ذوي النمط (أ) ليسوا فقط أكثر نشاطاً من الناحية الفسيولوجية فحسب عن النمط (ب) ، بل أيضاً نادراً ما يشكون الإرهاق بعد بذل جهد كبير. (Janisse & Dyck , 1988, pp. 57-58)

وقد أورد فريدمان، وروزنمان Friedman & Rosenman (١٩٦٩) أنه طلب من كل من ذوي النمط (أ) ، والنمط (ب) قراءة فقرة عن معركة حربية فاختلفا في أنماط الحديث والكلام. فذوو النمط (أ) يتحدثون بسرعة وبصوت عال وبانفعال حاد جداً، وخاصة عندما طلب منهم تقمص دور القائد في المعركة لوحدة قتالية، وقد أظهرت نتائج كل من الباحثين (Scherwitz, Berton, & Leventhal, 1977; Schucker & Jacobs 1977) Matthews et al., 1982) أن ذوي نمط (أ) يتحدثون بسرعة وبصوت عال وبانفعال حاد ويمكن تمييزهم عن ذوي نمط (ب) ، أن ذوي النمط (أ) أكثر عدوانية وسريعو الغضب ، ويسعون لتحقيق إنجاز متميز ويتسمون بالدهاء والنشاط والسرعة في الإيقاع وحب الهيمنة ، وحب الاختلاط بالآخرين، ويفتقرون إلى السيطرة على الذات وأنهم من ذوي الجهد العالي والعمل الدؤوب مقارنة بالنمط (ب). وعلى الرغم من أن ذوي النمط (أ) لديهم ثقة في أنفسهم وأنهم حققوا مكانة مرموقة في وظائفهم (النساء فقط) فإن لديهن

أعراضاً تبين معاناتهن من التوتر وعدم رضاهن عن عملهن و إنجازاتهن وعن أزواجهن ويمثل سلوك نمط (أ) عامل خطر مستقل للإصابة بأمراض الشرهان التاجي.

(Matthews, 1982 , pp. 297-298)

وهكذا يتضح أن هناك فروقاً بين نمطي (أ ، ب) فذوو سلوك نمط " أ " أكثر نشاطاً وليس لديهم القدرة على الاسترخاء، ومنافسون، ومعرضون للإصابة بأمراض القلب. بينما ذوي سلوك نمط "ب" يتفاوت أداؤهم ما بين الاعتدال والخمول، ولديهم القدرة على الاسترخاء، وليس لديهم القدرة على التنافس، وينخفض احتمال تعرضهم لأمراض القلب.

٢- الأمراض السيكوسوماتية، وعلاقتها ببعض متغيرات الشخصية:-

الشخص المعرض للانفعالات القوية - حتى في ظل الظروف التي لا تستعدي ذلك لدى الشخص العادي - لديه جهاز عصبي مستقل قوى الاستجابة في فرعه في السمبثاوى بوجه خاص ، ولما كانت العصابية Neuroticism ليست هي المرض النفسي ، وإنما هي الاستعداد للإصابة بالعصاب Neuroses ، لذا يجب التمييز بدقة بين العصابية - أى عدم الاتزان الموروث ، والذي يهيء الشخص ويجعله مستعداً لتكوين أعراض عصابية عندما يتعرض لضغوط قد تؤدي به في النهاية إلى الانهيار العصبي - والعصاب الذى ينتج عن الضغوط الانفعالية التى تفرض على الجهاز العصبي، فيميل الفرد للاستجابة عن طريق الأعراض العصابية. وقد يظهر العصاب عند شخص لديه درجة منخفضة من عدم الاتزان الانفعالي نتيجة لضغوط بيئية ، وقد لا يظهر عند شخص آخر لديه استعداد شديد للعصاب نتيجة لعدم وجود ضغوط بيئية عليه (يوسف عبد الفتاح ، ١٩٩٥، ص ٤٠).

ولا شك في أن العصابية عنصر أساسي في الأعراض السيكوسوماتية، وأن معظم الأعراض السيكوسوماتية، تعزى إلى القلق ، والضغط النفسي أي بصفة

عامة الحالة الانفعالية، وهي مكونات رئيسية في الاضطرابات العصابية. والجوانب الانفعالية، (كالعصابية) ذات ارتباط وثيق بالأعراض الجسمية ذات المنشأ النفسي مما يمكن أن يشير إلى رابطة متكاملة تجمع بين الانفعال ، وأمراض الجسم ويؤكد التكامل بينهما - كما تؤكد ناحية أخرى - أن بعد الانبساط لا يرتبط بالأعراض السيكوسوماتية (مايسة النبال، ١٩٩١، ص ص ١٩٢-١٩٣).

٣- خصائص الشخصية وارتباطها بالإصابة بالأمراض

Personality Characteristics their relation to disease

هناك اعتقاد راسخ في الطب يرجع إلى هيبوقراط Hippocrates وجالين Galen يقضى بأن هناك أمراضاً معينة يحتمل حدوثها بشكل أكبر في أنواع معينة من الخصائص الشخصية. فقد تم ربط السرطان بصفة خاصة لسنوات عديدة بنوعين من السمات الشخصية الأساسية: أولى هذه السمات هي عدم القدرة على الإفصاح عن المشاعر العاطفية. أو ما يطلق عليه الكبح العاطفي. والثاني منها يتمثل في الميل إلى تكوين مشاعر اليأس ، وفقدان الأمل ، والإحباط في مواجهة التوتر الذي يصعب تجنبه. ويرى أيزنك Eysenk أن الخصائص الشخصية التي تعرض صاحبها للسرطان وأمراض الشريان التاجي مختلفة تماماً ، ومن ثم فإن العدوانية جزء من الشخصية التي تعرض للإصابة بجلطة الشريان التاجي ، ولكن العدوانية لا ترتبط بتعرض صاحبها للسرطان. إن نوعية الشخصية المعرضة للإصابة بالسرطان ترتبط بالتوتر الناشئ عن فقدان من نحب والأشياء العزيزة، أو الإحباط الناجم عن عدم امتنان من نحب أو عدم جدوى هذه المشاعر تجاه من نحب من الموضوعات، ومع مشاعر اليأس والعجز والاكتئاب ، والإصرار على الاقتراب عاطفياً مع الأشياء المتباعدة والمنسحبة ، وهو ما يظهر ميلاً لإضفاء المثالية على الأشياء المنسحبة وكبح ردود الفعل الانفعالية العلنية. أما نوعية الشخصية

المعرضة للإصابة بمرض الشريان التاجي فترتبط بالتوتر، وبواعت الإحباط والأشياء المحببة التي لا تبادل صاحبها العاطفة بإظهار التهيج المزمن والغضب ، والميل لإعطاء تقويم شديد التطرف للأشياء المضطربة من واقع الفشل السابق ، والفشل في إقامة علاقات عاطفية متزنة.(Eysenk. , 1988, pp. 129-130)

٤- سلوك نمط (أ)، وخطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي

The Type A Behavior Pattern and Risk of Coronary Heart Disease

اتجهت العديد من الآراء إلى أن خطر الإصابة بمرض الشريان التاجي إنما يرتبط بالنمط السلوكي المعروف بالنمط (أ) ، ومثل هذه العلاقة ولدت اهتماماً عميقاً في السنوات الأخيرة في أوساط الباحثين الطبيين والنفسيين ، و أوضحت أن سلوك نمط (أ) مرتبط بحالة الإصابة بأمراض الشريان التاجي بنسبة تعادل الضعف بالنسبة للنمط المباين للنمط (أ)، والذي يطلق عليه النمط (ب)، وأن هذه الاختلافات لم تتغير عندما تم التحكم في مزيد من عوامل المخاطرة التقليدية (مثل الكوليسترول ، وقياس ضغط الدم ، والتدخين... إلخ) إحصائياً ، وهو ما يوضح استقلالية الإسهام الذي يلعبه سلوك النمط (أ) من خطر الإصابة بالشريان التاجي. (Janisse & Dyck , 1988, pp. 57-58)

و هناك بعض الدراسات أجريت بصورة مستقلة تؤيد الرابطة الخاصة والوثيقة بين سلوك النمط (أ) الذي يجعل صاحبه عرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجي، وبين الإصابة إكلينيكيًا بالشريان التاجي. وهذه النتائج مصدرها الدراسة التي نظمتها هيئة الـ (ويسترن جروب للأبحاث العلمية) Western Collaborative Group والتي استغرقت ثمانية أعوام ، ونصف من الدراسة الطولية المكثفة و توصلت إلى أن الرجال من النمط (أ) معرضين للإصابة بأمراض الشريان التاجي. (Jenkins & et al., 1974, p.1271)

إن العرض المسمى "بالنمط السلوكي الذي يعرض صاحبه للإصابة بالشریان التاجي والمتعلق بالسمات الشخصية والسلوك الخاص قد وجد صحيحاً ويتمتع بمصداقية من جانب بعض الباحثين، وهناك أدلة تشير إلى أن النمط السلوكي يسبق الإصابة الإكلينيكية بالشریان التاجي. (Jenkins, 1971, p. 315)

وهكذا يتضح أن خصائص شخصية معينة تعرض أصحابها بالإصابة بالأمراض وأن سلوك نمط " أ " يمثل عامل خطر لاحتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجي .

٥- سلوك نمط (أ) والضغط النفسي

يعرف كل من جابر عبد الحميد ، علاء كفاقي (١٩٩٥) الضغط النفسي (stress) بأنه حال من الإجهاد الجسمي والنفسي، والمشقة التي تلقي على الفرد بمطالب وأعباء عليه أن يتوافق معها. وقد يكون الضغط أو الانعصاب داخلياً أو بيئياً. وقد يكون قصيراً أو طويلاً ، وإذا طال هذا الضغط وأفرط فقد يستهلك موارد الفرد ويتعدها ويؤدي إلى انهيار الأداء المنظم للوظائف، أو يؤدي إلى تفكك. ومن أنواع المواقف التي تنتج هذا الانعصاب الإحباطات، والحرمانات والصراعات والضغوط وكلها قد تكون داخلية المصدر أو خارجية ، ويستخدم اللفظ ليعني التأكيد على كلمة أو فكرة في أثناء الكلام أو في الكتابة وقد قدم هذا اللفظ واستخدمه هانز سيل Hans Selye أول مرة حوالي عام ١٩٤٠. ويستخدم اللفظ فيما يتصل بالقوى والضغوط النفسية والاجتماعية والجسمية. مع ملاحظة أن الضغط بهذا المعنى يشير إلى السبب، أي أن الضغط سابق على حدوث أثر معين، والأثر لاحق. (جابر عبد الحميد، علاء كفاقي، ١٩٩٥ ، ص ص ٣٧٤٩-٣٧٥٠)

يتعلق البحث الذي أجراه إيفانستيفيس وماتسون (١٩٨٤) بطبيعة التفاعل بين الشخص ومتغيرات البيئة حيث كانت المتغيرات المستقلة هي أنماط

سلوكية مرتبطة بالضغوط، وهذه الأنماط السلوكية هي سلوك نمطي (أ، ب) وخصائص هذه الأنماط السلوكية تتضمن بالنسبة لسلوك نمطي (أ) الرغبة الشديدة لخوض المنافسات، والضمير الحي، والطموح، والعدوانية، وحب التقيد بالمهلة الممنوحة لهم (منغمسون ومناضلون للإنجاز والحصول على أهداف كثيرة في فترة زمنية قصيرة)، ويتسمون بانعدام الصبر، والتعبير عن إحكام سيطرتهم على البيئة المحيطة، وهي حاجة أساسية لتجنب مشاعر كبيرة لفاعلية الشخص في محيط العمل في الوقت الذي تؤدي هذه الأنماط السلوكية إلى آثار بالغة الخطورة من حيث تعرض الأشخاص ذوي هذه السلوكيات لأمراض الشريان التاجي. (Chell , 1993,pp. 12-13)

ويرى أيزنك أن الشخصية والضغوط يجب النظر إليهما على أن لهما أهمية متساوية مع التدخين ومستوى الكوليسترول، وضغط الدم وغيرها من المتغيرات الفسيولوجية. ويسلم أيزنك بوجه نظر تفاعلية بين الشخصية المهيأة للإصابة بأمراض الشريان التاجي للقلب وسمات الغضب والعدوان، وفي هذا التكوين النظري فإن عوامل الشخصية تعمل بوصفها عوامل متعاونة مع الضغوط قد تسبب أمراض الشريان التاجي. (عويد سلطان المشعان، ١٩٩٨، ص ص ٨٤-٨٥)

إن الضغوط والشدائد النفسية تؤثر في بيولوجية أمراض القلب، فالضغوط المتكررة لمحاولة السيطرة على شخص تستطيع أن تزيد من سرعة تكوين انسدادات الشرايين أو الترسبات المؤدية إلى تصلب الشرايين. والنظرية الأكثر شيوعاً عن تكوين هذه الانسدادات هي أن العملية تبدأ بإصابة ما في الغشاء المبطن للشريان، وأن الزيادات الكبيرة والمتكررة في كيمياء الجسم والمتضمنة في الاستجابة للشدائد كما وجد عند أصحاب النمط "أ" غالباً ما تساهم في تكوين تلك الإصابة. (ردفورد ويليامز، ١٩٩٠، ص ص ١٠٣ - ١٠٤)

ويرتبط سلوك نمط (أ) بعدد من المتغيرات المهمة فى مجال العمل مثل المشقة (الضغط النفسى) ، والتوتر، وزيادة الأعباء الكمية للعمل، ودرجة الانغماس فى العمل، وارتفاع المكانة المهنية، والخوف من الفشل، وارتفاع تقدير الذات المهني ، وزيادة دافعية دوران العمل . (مايسة شكرى ، ١٩٩٨ ، ص ١١٩)

وعليه فإن الضغوط عامل خطر للإصابة بأمراض الشريان التاجي ويرتبط سلوك نمط " أ " مع الضغوط بتكوين الانسدادات التاجية للقلب .

٦- أساليب تقويم سلوك نمط " أ " Assessment of Pattern A

ارتبطت ثلاثة قياسات للنمط (أ) بأمراض الشريان التاجي ، وهى طريقة المقابلة الشخصية المبرمجة (Rosenman et al., 1975) ، وطريقة المسح النشاطي لجنكيز (Jenkins, Rosenman, & Zyzanski, 1971, 1974) وأخيراً مقياس النمط (أ) لفرانجهام (Haynes, Fein Leib, & Kannel, 1980). وهناك مقاييس أخرى لقياس النمط (أ) (Bortner, 1969) ، المقياس التعميمي ، وبطارية إختيار بورتنر (Bortner & Rosenman, 1967) ، ومقياس نمط (أ) المقياس المعدل ليفكرز لمقياس سيليز (Sales, 1969) ، إلا أن كل هذه القياسات لا يمكن ربطها بمؤشرات دالة على الإصابة بأمراض الشريان التاجي ولا يمكن اعتبارها مقاييس للسلوك الذى يعرض صاحبه للإصابة بأمراض القلب. وستعرض الباحثة بعض هذه المقاييس فى الدراسة الحالية :

أ- المقابلة الشخصية المبرمجة Structured Interview

تتضمن المقابلة الشخصية المبرمجة حوالى (٢٥) سؤالاً يتم توجيهها إلى الأفراد وتتعلق بطريقتهم الخاصة والمميزة فى رد الفعل اتجاه مجموعة من المواقف المختلفة التى من شأنها أن تثير قلة الصبر والعنوان وحب التحدى لدى الشخصيات من نمط (أ)، فعلى سبيل المثال يسألون عن رد فعلهم تجاه العمل مع زميل عمل يتسم بالبلادة ؟ أو ما شعورهم عند الوقوف فى صف طويل لفترات طويلة؟ وهل رفيق الحياة (الزوج، الزوجة) أو الصديق الحميم يصفهم

بأنهم يقودون سياراتهم بعصبية وهل يصعب قيادتهم، وهل يهون المنافسة؟ والأكثر أهمية أن بعض هذه الأسئلة توجه عن عمد وبالطريقة التي من شأنها أن تستثير أسلوب الحديث الذي يعد مؤشراً للنمط السلوكي المنتمى للنمط (أ) ، على سبيل المثال فقد يطرح السؤال المعروف إجابته بديهياً بطريقة تتسم بالتردد والبلادة المستفزة لمن يسأل ، والشائع عن النمط (أ) من أنه سيقوم بمقاطعة من يوجه هذه النوعية من الأسئلة ويطرح الإجابات من قبيل استكمال توجيه السؤال، أو قد يعرب منظم المقابلة الشخصية عن شكوكه تجاه الإجابة ودقتها التي طرحها النمط (أ) لاستفزازه وذلك في محاولة لاستثارة الضيق لدى الشخص المعرض للوقوع بسهولة في فخ الاستفزاز. ويستند تصنيف نمط السلوك على ما يورد ذاتياً من الفرد بشأن سلوكيات النمط (أ)، وعلى طريقة الحديث التي تلاحظ في أثناء المقابلة الشخصية رغم أن هذه الأخيرة تعد الأكثر أهمية في التوصل إلى حكم نهائي، ونتيجة لهذه المقابلة الشخصية يصنف الأفراد ضمن واحدة من أربع فئات وهي النمط (أ) أو النمط (أ) مكتمل الخصائص ، و النمط (أ) أو النمط (أ) ناقص الخصائص أو غير مكتمل الخصائص، و النمط (أ-ب) أو التمثيل المتساوي للنوع (أ) مع النمط (ب) (المختلط في الخصائص)، ثم أخيراً النمط (ب) أو الغياب التام لخصائص النمط (أ). والمقابلة الشخصية يترتب عليها إصدار حكم إجمالي بانتماء الشخص إلى النمط (أ) والدرجات التي يتم الحصول عليها ذات اعتمادية عالية بالنسبة للأسئلة الفردية، وأساليب الحديث بمعنى أنها كاشفة لهؤلاء الأشخاص خلال المقابلة الشخصية. وقد أظهرت التحليلات العاملية لهذه التقويمات في عينات ضمت طلبة جامعة من الذكور إضافة إلى موظفين عاملين من الذكور - أظهرت أربعة عوامل مستقلة، وهي: التقويمات الإكلينيكية لأسلوب الحديث، والتقارير الذاتية عن النزعات التي تجتاح المرء في حالات الضغط ، وحالات الغضب، وأخيراً الميل للعمل في جو المنافسة. (Matthews, 1982, pp. 294-295)

ب - مسح جنكنز للنشاط Jenkins Activity Survey

والأسلوب الثانى لتقويم سلوك نمط (أ) يتمثل فى مسح جنكنز للنشاط، وهو اختبار تقرير ذاتى ذو اختيارات متعددة صمم لقياس سلوك النمط " أ " أى القابل للإصابة بأمراض الشريان التاجى للقلب، ويشتمل المقياس على عوامل ثلاثة :

السرعة ونفاذ الصبر، والانشغال بالعمل ، والقيادة الخشنة، و التنافس، بالإضافة إلى الدرجة العاملية الكلية للنمط " أ " العام، وظهرت أول طبعة تجريبية له عام (١٩٦٤) ، وصدرت الطبعة الخامسة عام (١٩٧٩) وضمت (٥٢) بنداً، وتتسم بثبات وصدق مرتفعين . وقد وضع (Jenkins, personal communication , 1990) الصيغة " ن " وهى مقياس مختصر للنمط " أ " يتكون من (١٣) بنداً تصلح للاستخدام مع غير الموظفين من طلاب الجامعات وسيدات البيوت والمتقاعدين، كما تصلح فى الوقت نفسه مع المستخدمين، وهى تتسم بثبات معقول. ويلاحظ أن تقسيم (١٣) بنداً الى ثلاثة عوامل فرعية سيجعل قياس هذه العوامل غير ثابت ألبته، كما ان هناك عدداً من الدراسات التى استخدمت المقياس المختصر اعتمدت على الدرجة الكلية فقط . هذا فضلاً عن الارتباط المرتفع بين هذه العوامل الفرعية الثلاثة . وقد قام احمد عبد الخالق بترجمة المقياس الأسمى (ويتضمن المختصر بالتبعية، وخضعت الترجمة لمراجعات مستفيضة مع ترجمة عكسية للبنود . وللصيغة المختصرة ثبات مقبول : (٠,٧٧) للذكور ، (٠,٦٧) للإناث، وذلك بعد تصحيح الطول بمعادلة " سبيرمان - براون " . كما وصل الصدق التلازمى للصيغة المختصرة من " مسح جنكنز للنشاط " إلى (٠,٥٩١) للذكور (٠,٤٧١) للإناث . (أحمد عبد الخالق وآخرون ، ١٩٩٢ ، ص ص ١٨ - ١٩)

ج - مقياس فرامنجهام للنمط (أ) Framingham Type A Scale

والقياس الثالث لسلوك نمط (أ) ، وهو قياس فرامنجهام للنمط (أ) ، وهو عبارة عن مقياس يقوم على تقارير ذاتية بواسطة الشخص الخاضع للتجربة، ويتضمن المقياس عشرة بنود لتقويم الرغبة والدافع التنافسى لدى الفرد وإحساسه بأهمية عنصر الوقت ومفهومه لضغوط العمل. وعند اختيار الجوانب الأساسية للنمط (أ) تم انتقاء

البنود من بين قائمة تضم ثلاثمائة بنداً بواسطة لجنة من الخبراء (كانت هذه القائمة من البنود قد وضعت في الأساس لتقويم السمات النفسية المميزة للأشخاص المشاركين في الدراسة من مرضى القلب والتي قام بها فرامنجهام). وكل بند يقاس كوحدة مستقلة ذات ميزان منفصل ثم تضاف كل البنود والحصول على حاصل جمعها للحصول على درجة إجمالية بالنسبة للنمط (أ)، و الذين يحصلون على درجات أعلى من متوسط العينة يتم اعتبارهم من النمط (أ) بينما الذين يحصلون على درجات أقل من المتوسط يتم اعتبارهم من النمط (ب). (Matthews, 1982, pp.295-296)

وترى الباحثة تشابه وتمائل وسائل التقويم الثلاث لقياس سلوك نمط " أ " فالقياسات الثلاثة تسعى لتقويم الخصائص السلوكية المختلفة وهذه المقاييس أثبتت ارتباط سلوك نمط " أ " بحدوث أمراض القلب والشریان الناجي. وقد اختارت الباحثة مقياس مسح جنكنز للنشاط كأداة لتطبيقها في الدراسة من بين وسائل التقويم الثلاث، وذلك لأن مسح جنكنز للنشاط يسهل الحصول عليه ويسهل تطبيقه، بينما مثلاً في المقابلة الشخصية المقننة نجد أن إجراءات المقابلة والتفسير الملائم يجب تعلمها والتدرب عليها جيداً تحت إشراف متخصصين وخبراء.

٨- الاتجاهات النظرية في تفسير سلوك نمط " أ "

أ- نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي

تعد هذه النظرية واحدة من النظريات التي يمكن أن تحلل سلوك نمط (أ) على ضوءها، ومن ثم يمكن القول بأن سلوك نمط (أ) يجب أن يقوم على فروض يمكن اختيارها بصورة علمية عن طريق بعض المناهج، ولا شك في أن هذه النظرية في الفلسفة السلوكية، والتي اهتمت بملاحظة السلوك الخارجي، وأيضاً بيئة الفرد الاجتماعية والمادية التي تعد (من بين عوامل أخرى) محدداً للعوامل السيكولوجية، ولو نظرنا إلى العناصر المهمة في نظرية التعلم الاجتماعي المعرفي نجد أنها تتلخص فيما يأتي:-

١- السلوك (حركي/ لفظي).

٢- البيئة (الظروف الضاغطة والظروف الفيزيائية والزمان، والمكان).

٣- الظروف الاجتماعية (الناس، الجيران، والأصدقاء... الخ).

٤- العامل المعرفي (العلاقات المباشرة للسلوك الصريح، ومدى التأثير في الآخرين).

٥- التنبيه للعوامل البيئية.

وعلى ضوء هذه العناصر نجد أن ذوى سلوك نمط (أ) ينتقون الاستجابة الإيجابية على المدى القصير ويستبعدون الاستجابات السلبية على المدى البعيد ، ومن ثم يتعلمون الاستجابات الإيجابية (المشبعة) ، والتي تشكل سلوكهم فيما بعد. إذن، فسلوك ذوى نمط (أ) نتاج تفاعل العوامل البيئية الاجتماعية والفيزيائية والعوامل المعرفية والنفسية. ويرى ذوو النظرية المعرفية الاجتماعية أن سلوك نمط (أ) يتحدد كما يأتي:-

١- التعرف على مدى تفاعل البيئة والسلوك والجانب المعرفي والعوامل النفسية الاجتماعية في ظهور النمط.

٢- تحديد بعض العمليات التي تتضمن اكتساب سلوك نمط (أ).

٣- فحص العوامل السابقة واللاحقة لسلوك نمط (أ) ، والعوامل المشجعة على تكراره واستمراره (عادل شكري ، ١٩٩١ ، ص ٤١).

وترى الباحثة أنه بناء على هذه النظرية، فإن ذوى سلوك نمط (أ) دائماً ما يحاولون إنجاز أدائهم وتحسينه حتى يحسنوا صورتهم عن ذاتهم ، وذلك باكتساب الأنماط السلوكية الإيجابية بصفاتها أسلوباً تكيفياً.

ب- نظرية التحليل النفسي

تتظر نظرية التحليل النفسي لسلوك نمط " أ " باعتبار أن لديهم قلقاً مرتفعاً وتعد هذه النظرية أعراض الوسواس القهري دفاعاً يستهدف السيطرة على القلق ، وهو ينجح بفضل قدرته على منع دخول مواد مؤلمة (لأننا) من اللاشعور إلى الشعور ، ويفترض أن

أصحاب النمط " أ " يشبعون حياتهم بأنشطة تشبه العمل بحيث لا يكون لدى المشاعر والافكار غير المرتبطة بذلك العمل أي أمل فى الوصول إلى الوعي. (لوجان رايت، ١٩٩٠، ص ١٢٤)

وترى الباحثة أن وصف ذوي نمط " أ " بأنهم مدمنون عمل يمكن تفسيره من خلال هذه النظرية، بأنها مظهر من مظاهر الوسواس القهرى للسيطرة على القلق لديهم.

بينما تنظر النظرية التحليلية النفسية والممثلة لدى روسكى وزملائه Roski & (1978) et al., إلى أن الفرد من ذوي سلوك نمط (أ) على أنه شخص نشأ فى أسرة يتسم فيها الأب بالسلبية، والأم بالعدوانية ، ومن ثم فهو يلجأ إلى الإنجاز بوصفه نتيجة إيجابية لتحقيق الحاجات والإشباع الانفعالي وتأكيد الذات، فهو يبحث عن الوقت المفقود، من ثم فهو غالباً مهذب انفعالياً مما يجعله يشعر أنه سوف يتعرض دائماً لفقد الإنجاز أو لفقد مكانته الاجتماعية التي وصل إليها بصورة قهرية ، ومن ثم يتولد لديه إحباطات أمل إشباع حاجاته الانفعالية فيتسم سلوكه بالعدوانية من أجل البقاء ، ومن ثم فإن علاج هذا النمط - من وجهة نظرية التحليل النفسى التقليدى ممثلاً فى رأى (روسكى) - يتلخص فى ضرورة زيادة إدراك الفرد لتاريخه الشخصي ، وأن يتعلم أن لديه القدرة على الإنجاز بالمستوى ذاته دون الشعور بأنه تحت أي ضغط، ودون التعبير عن رغباته بالعدوان، وبالطبع قد يرفض الشخص تقبل هذا فتظهر لديه المقاومة ، ويبدأ في إظهار استجابته العدوانية مع سرعة النشاط والحركة وشراسة التدخين(عادل شكري، ١٩٩١، ص ٤٢) .

وترى الباحثة أنه لا يمكن تعميم نظرية التحليل النفسى هذه ، إذا إنه لا يمكن أن نقول إن شخصاً لديه أب سلبي ، وأم عدوانية يصنف على أنه من ذوي سلوك نمط(أ).

ج- نظرية مفهوم الذات لروجرز

يسلم روجرز لدافع رئيسي واحد يسميه النزعة إلى تحقيق الذات، فيذكر روجرز (١٩٦٣)، أن لدى الكائن الحي نزعة أساسية واحدة تكافح لتحقيق الكائن الحي الذي يعيش خبرة ذاته، ويحافظ على بقائها ، ويزيد من قيمتها ، وهناك مصدر رئيسي واحد للطاقة في الكائن ككل، وليس لجزء منه، ويحتمل أن أفضل تصور له أن نتصوره نزعة نحو

الكمال والتحقيق ونحو المحافظة على الكائن الحي وزيادة قيمته. (جابر عبد الحميد، ١٩٨٦، ص ٥٤١)

ويمكن أن نفسر سلوك نمط (أ) اعتماداً على نزعة تحقيق الذات ، بأنهم فى مواجهة مع الصعاب والعقبات للوصول إلى الكمال وتحقيق أهدافه وزيادة قيمته .

د- نظرية المجال لكيرت ليفين

يقول كيرت ليفين صاحب نظرية المجال: "قد يشرع شخص فى القيام بعمل ، وهو يعلم علم اليقين أن عليه أن يحتمل توتراً متزايداً، لكنه يتوقع فى الوقت نفسه أن النهاية الأخيرة ستكون توازناً كاملاً بين القوى ، ولا تعنى حالة التوازن أن النظام يخلو من التوتر... والتوازن يعنى إما أن التوتر داخل النظام الكلى متعادل أو أن نظاماً جزئياً يوجد به قدر غير متعادل من التوتر معزول عزلاً محكماً، ومنفصل عن بقية النظم الشخصية الداخلية ... وقد تحتوى الشخصية على عدد من مثل هذه النظم المتوترة، والمعزولة عزلاً محكماً مما يجعلها مصدراً مستمراً للتزويد بالطاقة اللازمة لحدوث العمليات النفسية." (جابر عبد الحميد ، ١٩٨٦ ، ص ٣٠٠)

أى أنه يتحمل توتراً متزايداً لكي يحقق النجاح، ويتغلب على العقبات، والنجاح هو التوازن، والتوازن لا يعنى خلوه من التوتر، فهو مصدر مستمر للتزود بالنشاط والحيوية. والنشاط هو خاصية لسلوك نمط (أ) أى أنه يتمتع بالنشاط والحيوية لكي يحقق النجاح ويتغلب على العقبات، والتوتر مستمر لكي يتزود بالطاقة ويتمتع بالنشاط وهذه هي الخصائص التي يتصف بها ذوو سلوك نمط (أ).

هـ النظرية الفيزيولوجية

إن ذوى سلوك نمط (أ) يحاولون تبرير قلقهم وغضبهم عن طريق التنافس والجدية والصلابة، ومن ثم يعرضون أنفسهم لمستويات مرتفعة من الانعصاب (الضغط النفسي)، ولذا فإنهم ينكرون مشاعر القلق والغضب، فيؤدى ذلك إلى تغييرات فيزيولوجية ليصبح الجهاز العصبي السمبثاوى في حالة نشاط شديد، كلما زاد القلق والغضب والتوتر

زاد النشاط وزادت الأحمال على الجهازين العصبي والدوري. وقد حاولت البحوث اختبار صحة هذه النظرية، حيث نظر للأفراد المتنافسين على أنهم في حالة نشاط شديد فاخترت نتيجة لذلك مجموعتان من ذوى سلوك نمط (أ)، وأخرى من ذوى سلوك نمط (ب) من الذكور، وطلب منهم التعامل مع موقف معين. وأثناء الأداء أعطيت لهم بعض التعليقات فتفاعل مفحوصو سلوك (أ) بطريقة توضح أن الجهاز العصبي السمبثاوى لديهم يعمل بسرعة، وزادت ضربات القلب، وارتفع ضغط الدم، وزاد مستوى الأدرينالين في الدم، على حين لم يسلك ذوو سلوك نمط (ب) على أساس طريقة التفاعل ذاتها. وتوصل أسلير وزملاؤه إلى صحة هذه النظرية أيضاً إلا أنهم يرون أنه يجب أن نكون في غاية التأني قبل أن نصل إلى تأكيد كامل لهذه النظرية، حيث حذر من خطر تداخل عوامل أخرى وتفاعلها معاً، فهل الجهاز العصبي السمبثاوى يصبح نشطاً لأن الأفراد يتعلمون من الموقف، أم هل الموقف هو الذى ينتج عن الجهاز العصبي السمبثاوى نتيجة النشاط الزائد، ولكن عندما نضع السلالة race وضغوط البيئة في الحسبان، وكذلك التدخين فإن النتيجة قد تكون أكثر تعقيداً. (عادل شكرى، ١٩٩١، ص ٤٤)

٩- نظرية يونج التحليلية

تنظر نظرية يونج التحليلية إلى الطاقة باعتبار أن " الشخص الذي يعطى الحقيقة قيمة سوف ينفق قدراً كبيراً من الطاقة فى البحث عنها، والشخص الذي يعطى القوة قيمة كبيرة سوف يكون مدفوعاً بقوة للعمل على بلوغها، وعلى العكس من ذلك، إذا كان لشئ ما قيمة تافهة فإنه لن يرتبط إلا بقدر ضئيل من الطاقة " ، وكذلك ينظر يونج للذات بأنها هي هدف الحياة " الهدف الذي يحاول الناس بلوغه دائماً لكنهم نادراً ما يبلغونه، وهى تحرك سلوك الإنسان وتدفعه نحو البحث عن الكلية " . (ك. هول لندزى ، ١٩٦٩ ، ص ١٢٦).

ويمكن تفسير سلوك نمط (أ) فى ضوء نظرية يونج من خلال الطاقة والذات، فمن خصائص سلوك نمط (أ) الطموح والتنافس مما تخلق لديه نوعاً من التوتر لبلوغ الحاجات، وكلما كانت الحاجة أقوى كانت الطاقة المبذولة أقوى ، وكذلك من خصائص

سلوك نمط (أ) تقدير الذات المرتفع فهو دائماً يبحث عن الكلية والكمال، وهذا ما ترمى إليه الذات في نظرية يونج ، والتي بواسطتها يمكن تفسير سلوك نمط (أ).

٩- طرق تعديل سلوك ذوى نمط (أ)

وبما أن سلوك الشخصية من النمط (أ) يعد عاملاً خطراً يهدد الفرد ويؤدى به للإصابة بأمراض الشريان التاجى فلا بد من استخدام طرق تدريبية وإرشادية لتعديل هذا السلوك، ومن هذه الطرق التى يمكن استخدامها:

أ- العلاج السلوكى المعرفى Cognitive-behavioral therapy

وهو يستند إلى المبادئ العامة التي قدمها (ميثنبوم، ١٩٨٥) في كيفية مواجهة الضغوط، وهو نظام تدريب على كيفية المواجهة الفعالة ، والذي يؤكد على تفاعل الفرد مع البيئة، والمرحلة الأولى من العلاج السلوكي المعرفي خصصت لتطوير الوعي بأحداث البيئة ، والتي من شأنها استثارة رد فعل ذوى سلوك نمط (أ) وكيفية الإحساس البدني باعتبارهما مؤشرات للمواجهة الفعالة، وفي المرحلة الثانية من العلاج تقدم ردود فعل معرفية بديلة تجاه الأحداث التي عادة ما تستحث السلوك المدمر لنمط (أ). (Kelly & Stone, 1987, p. 49).

ب - العلاج السلوكى عن طريق الاسترخاء

يحصل ذوو سلوك النمط " أ " من خلال هذا الأسلوب على تغيرات فسيولوجية (جسمية)، ومن أساليب الاسترخاء التنفس العميق واليوغا وإرخاء العضلات ، وحينما يتعود على معرفة متى يكون الجسد مشدودا يصبح بالإمكان استحثائه على الاستجابة المطلوبة كي يريحه بأقصى سرعة ممكنة فى أثناء التصرفات اليومية المعتادة فيعتادون تفحص علامات الشد بانتظام مثل إطباق الأسنان أو العبوس أو القرع بالأصابع أو بالقدم أو حتى الكتفين ، وما شابه. (باتسي ويستكوت، ٢٠٠٠ ص ٢٥٩ - ٢٦١)

ج- التدريب على تدبير القلق Anxiety management training

هو الأسلوب الذي يستخدم مع سلوك نمط (أ) لتقليل تكرار ظهور سلوكيات النمط (أ) ، كردود فعل تجاه القلق، ويعتمد هذا التدريب على التعرف على علامات القلق الشخصى ، وعلى استخدام الاسترخاء العضلى، والتخيل لتقليل التوتر قبل أن يصل إلى حد المشكلة، ويعتبر مهارة للتحكم الذاتى فهو يوفر وسيلة هادفة للتعامل مع القلق، والتعامل مع بواعث الضغوط، وهى التى ولدت القلق فى الأساس. (Kelly & Stone, 1987, p. 49)

د- التمرينات الرياضية

يعدل سلوك نمط (أ) عن طريق البرامج الرياضية، حيث إن ممارسة نوع من النشاط البدنى بشكل منتظم هو أحد الطرق السهلة والأكثر فائدة للحصول على تغييرات إيجابية فى حياة الفرد، وتمكن الجسم من التعامل الفعال مع المواقف الضاغطة، ويبين الباحثون فى المجال الفسيولوجي أن المؤشر الصحى الرئيسى بالنسبة للإنسان هو قدرة القلب والأجهزة الحيوية على التحمل، وهذا التحمل يتحقق ويتطور من خلال النشاط الرياضى المنتظم، ولكن ينبغى على الفرد اختيار الأنشطة البعيدة عن تشابك الذات ويقصد به اختيار الأنشطة غير التنافسية لتجنب الشعور السلبي أو الإهانة الشخصية (حيث إنه غالبا ما يتصف ذوو سلوك نمط " أ " بالتنافس) ولهذا نجد أن ممارسة أنشطة مثل الجري ، المشي، ركوب الدراجة ، والتزحلق ، لها مردود إيجابى أكثر مقارنة بالرياضات التنافسية التى يعد الفوز فيها أهم من الأداء ، ولكي يكون النشاط البدنى مؤثراً وفعالاً ينبغى أن يكون مصدر متعة ويتناسب مع شخصية الفرد المزاجية والجسمية. (على عسكر، ١٩٩٨ ، ص ص ١٧١ - ١٧٣)

هـ - توضيح القيم Values – clarification

يركز توضيح القيم على الكيفية التى يمكن من خلالها لسلوك نمط (أ) تلبية الاحتياجات ، والقيم الشخصية، وأولى مراحل توضيح القيم تتضمن تعريف سلوك نمط (أ)

والكيفية التي يظهر بها في حياتهم. وتعريف سلوك نمط (أ) بأنه تعبير عن محتوى الفرد من القيم الشخصية كجزء لا يتجزأ من استيفاء احتياجات احترام الذات، والمرحلة الثانية من هذا تتضمن المراجعة المنظمة للقيم والمعايير التي يعتنقها ذوى سلوك نمط (أ) تجاه الأداء، والهدف من هذا العلاج، هو جعل القيم والتقويم الذاتي واضحاً أمام ذوى سلوك نمط (أ) ، تخصيص الوقت والمجهود الشخصي. (Kelly & Stone,1987,p.49)

تعقيب

بعد استعراض الأساليب التدريبية والإرشادية لتعديل ذوى سلوك نمط (أ) ترى الباحثة ان هذا التنوع مرده بلا شك إلى تباين الخلفيات النظرية للباحثين، ولكن رغم هذا التباين فإن الهدف واحد، وهو مساعدة ذوى سلوك نمط (أ) . وترى الباحثة أن المنهج التكاملى بين العلاج المعرفى والسلوكى له فعاليته فى تعديل سلوك الأفراد من ذوى نمط (أ) للشخصية.

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

- المقدمة
- الدراسات التي تناولت الانبساط ، والعصابية
- تعقيب

الفصل الثالث

الدراسات السابقة

المقدمة

نعرض في هذا الفصل لعدد من الدراسات السابقة ، والتي تنتمي إلى موضوع هذا البحث، وقد تناولت الدراسات السابقة الانبساط و العصابية، وقد روعى أيضاً الترتيب الزمني لتلك الدراسات.

١ - دراسة فيرنهام (1984) Furnham

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) وكل من الانبساط والاستثارة الحسية وتقييم وتصفية المثيرات والمنبهات: دراسة للعلاقة بين المقاييس المختلفة للإثارة".
Extraversion , sensation seeking,stimulus screening and type -A-behaviour pattern: the realationship between various measures of arousal.

هدفت الدراسة إلى البحث عن العلاقة بين مقياس الشخصية لأيزنك ، ومقياس الاستثارة الحسية، ومقياس سلوك نمط (أ) .

وتكونت عينة الدراسة من (١٠٦) من الذكور، (٩٠) من الإناث، وتراوح أعمارهم ما بين (١٧-٦٩) سنة ، واستخدم مقياس الشخصية لأيزنك ، ومقياس الاستثارة الحسية لمقياس المثيرات بالإضافة لمقياسين لسلوك نمط (أ) (العرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجي). وأوضحت النتائج أنه لم يستدل على اختلافات بين الجنسين بالنسبة للعصابية والانبساط رغم أن الذكور حصلوا على درجات أعلى من الإناث على مقياس الاستثارة الحسية.

٢ - دراسة سميث، وآخرين (1984) smith & et al.

" وعنوانها العلاقة بين الغضب والعصابية وسلوك الشخصية من نمط (أ) وخبرة الإصابة بالذبحة الصدرية" .

Anger, neuroticism, type A- Behaviour and the experience of angina.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين متغيرات الشخصية والإصابة بالذبحة الصدرية، وأثر ذلك على الأداء لدى عينة من مرضى القلب.

وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من مرضى القلب ، تراوحت أعمارهم ما بين (٢٩-٧٠) سنة واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط ، نموذج (ج) ، ومقياس الشخصية لأيزنك ومقياس العصابية ، ومقياس الغضب .

وأوضحت النتائج أنه ارتبط تكرار الإحساس بالآلام الذبحة الصدرية بشكل ملحوظ مع الغضب، وقد ارتبطت نوبات الذبحة الصدرية مع القيام بأداء الأنشطة وسلوك نمط (أ) (العرضة للشريان التاجي)، والغضب العصابية، ومع ذلك فإن العصابية وحدها هي التي ارتبطت بالميل لتجنب الأنشطة بسبب احتمال مداومة الذبحة الصدرية، وقد جرى مناقشة النتائج من حيث دور العوامل النفسية في ظهور، الذبحة الصدرية .

٣- دراسة سميت (Smith 1984)

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) والغضب والعصابية والصدق التمييزي للأفراد لدى عينة المرضى "

type-A- Behaviour ,anger and neuroticism: the discriminant validity of self-reports in a patient sample.

هدفت الدراسة إلى دراسة علاقة سلوك نمط (أ) بالغضب والعصابية في مقياس مسح جينكنز ومقياس فرامنجهام لنمط (أ) ومقياس الغضب ومقياس العصابية لأيزنك لأفراد أجريت لهم عملية قسطرة ولم يعرفوا بعد نتيجة القسطرة.

وتكونت عينة الدراسة من (٥٠) من المرضى تراوحت أعمارهم ما بين (٢٩-٧٠) سنة. وأوضحت النتائج صلاحية القياسات المستندة الى التقارير الذاتية لذوي نمط (أ) بحيث يمكن استخدامها في الدراسات للوقوف على الإصابة الإكلينيكية بأمراض القلب. وقد اتضح وجود صلاحية مجمعة ومتميزة لمقياس المسح النشاطي لجينكنز، ومقياس فرامنجهام، بينما ارتبطت درجات مسح جينكنز للنشاط مع مقياس الغضب وارتبطت درجات مقياس فرامنجهام مع الغضب و العصابية .

٤- دراسة بيرنى، وروزنمان (1986) Byrne & Rosenman

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) وخبرة المعاناة الوجدانية. "

Type A behavior and the experience of affective discomfort.

هدفت الدراسة إلى بحث سلوك نمط (أ) (الذى يعرض صاحبه للشريان التاجى).
وتكونت عينة الدراسة من العاملين الذكور بالحكومة، وتراوح أعمارهم بين (٤٠-٤٩) سنة.
واستخدم مسح جينكنز للنشاط ، ومقياس هويكنز للأعراض الجسمية، ومقياس القلق.
وأوضحت النتائج أن سلوك نمط (أ) ارتبط مع كل من العصائية ، والقلق.

٥- دراسة عمارة ، وآخرين (1986) Emara & et al.

وعنوانها " سلوك شخصية نمط (أ) لدى المرضى العرب ذوى الإصابات المرضية فى عضلات القلب "

Type -A- Behaviour in arab patients with myocardial infarction

هدفت الدراسة إلى مقارنة مرضى كويتيين ، ومرضى غير كويتيين مصابين بتهتك عضلات القلب ، مع عدد مماثل من المرضى بأمراض أخرى غير التهتك بعضلات القلب، وذلك لقياس سلوك نمط (أ) (العرضه للشريان التاجي) و العصائية .

و تكونت عينة الدراسة من (٢٠) من المرضى الكويتيين و (٤٠) من المرضى غير الكويتيين المصابين بتهتك عضلات القلب ، (٢٠) من المرضى الكويتيين مصابين بأمراض غير تهتك عضلات القلب ، وكذلك (٤٠) من المرضى غير الكويتيين ، وتراوح أعمارهم ما بين (٢٦-٨٤) سنة ، و استخدم مقياس سلوك نمط (أ) ، والعصائية (مقياس الشخصية لأيزنك) .

وأوضحت النتائج إنه لم تظهر اختلافات ملحوظة بين مجموعة مرضى التهتك بعضلات القلب ، وبين المرضى الآخرين، وقد لوحظ اختلافات فى سلوك نمط (أ) فيما يتعلق بالجنسية ، ووجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين سلوك نمط (أ) والعصائية، وقد تم

مناقشة سلوك نمط (أ) علي ضوء الاختلافات الثقافية الاجتماعية ، وتم طرح اقتراح بأن سلوك نمط (أ) قد يكون مرتبطاً بخصائص ثقافية معينة.

٦- دراسة ليورينت (1986) Liorente

وعنوانها " العلاقة بين العصابية، والانبساط، وسلوك الشخصية من نمط (أ) "

Neuroticism, extraversion and the type A behaviour pattern.

هدفت الدراسة إلى مقارنة سلوك نمط (أ،ب) في العصابية والانبساط. وتكونت عينة الدراسة من (٩٥٦) من الذكور، (٦٤٧) من الإناث من طلبة الكليات الاسبانية، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط، ومقياس الشخصية لأيزنك . ووضحت النتائج أن الأشخاص ذوي نمط (أ) العرضة للإصابة بالشریان التاجی كان لديهم مستويات عالية من العصابية والانبساط عن الأشخاص ذوي نمط (ب) (غير المعرضين للشریان التاجی)، وأظهرت الإناث ميلاً أكبر لإظهار مشاعرهن ، وهو متوقف على العصابية، بينما أظهر الرجال ميلاً أكبر لاعتناق سلوكيات الدخول في منافسات حادة والسعى للإنجاز المهني ، وهو ما يتفق مع مكونات سلوك نمط (أ) .

٧- بيرناردوا، وآخرين (1987) Bernardo & et al.

وعنوانها " هل تتزايد مخاطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي والمتغيرات النفسية لدى الأفراد من ذوي شخصية نمط (أ)؟ "

coronary heart disease and psychological variables : is type -A-enough to increase the risk ?

هدفت الدراسة إلى بحث ما إذا كانت المتغيرات النفسية (مثل العدوانية، والشراسة، و العصابية) مرتبطة بخطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي. وتكونت عينة الدراسة من (٢٥٢) شخصاً.

أوضحت النتائج أنها تدعم الفرضية الداهية إلى أن حالات الإصابة بأمراض الشريان التاجي كانت أكثر احتمالاً عند أشخاص نمط (أ) ذوي العصابية، والطابع الشرس بشكل يفوق الأشخاص الذين يظهرون سلوك نمط (أ) وحده.

٨- دراسة ماي ، وكليني (1987) May & kline

وعنوانها " العلاقة بين الانبساط، والعصابية، الوسواس، وسلوك الشخصية من نمط

(أ) "

Extraversion, neuroticism, obsessionality and the type -A-Behaviour pattern.

هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة بين الانبساط والعصابية والوسواس وسلوك نمط (أ). وتكونت عينة الدراسة من (١٣٥) من الذكور بالقوات المسلحة تراوحت أعمارهم ما بين (١٨-٢٥) سنة، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط ومقياس الشخصية لأيزنك، ومقياس الوسواس.

وأوضحت نتائج التحليل العاملى للإجابات عن وجود بناء رباعى العوامل، وهو : نفاذ الصبر، والقيادة الشرسة ، وحب المنافسة ، والسرعة، والاندفاعية. وقد ارتبطت العصابية إيجابياً مع نفاذ الصبر، والقيادة الشرسة، حب المنافسة، والسرعة. وقد ارتبط نفاذ الصبر والسرعة ، والاندفاع إيجابياً مع الوسواس. وقد ظهر أن الوسواس هو قياس الشخصية الوحيد الذى ارتبط بشكل واضح مع الدرجة الكلية لسلوك نمط (أ) .

٩- دراسة لوبيل (1988) Lobel

وعنوانها " المتلازمات الشخصية للنمط (أ) المعرضة للإصابة بأمراض الشريان

التاجي "

Personality correlates of type A coronary -prone Behaviour

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سلوك نمط (أ) المعرض صاحباً للإصابة بأمراض الشريان التاجي، وبين الإدراك الذاتى ، والحاجة للقبول من الآخرين ، والانبساط ، والعصابية ، والقلق .

وتكونت عينة الدراسة من (٨٨) من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس مسيح جينكنز للنشاط ، ومقياس الإدراك الذاتى، ومقياس القبول الاجتماعى لمارلووكراون ومقياس القلق، ومقياس الشخصية لأيزنك .

أوضحت النتائج أن ذوي سلوك نمط (أ) حصلوا على درجات منخفضة فى الإدراك الذاتى ماعدا البعد البدنى، بينما حصل الأشخاص ذوي نمط (ب) على درجات مرتفعة فى الحاجة للقبول. إضافة لذلك فإن ذوي سلوك نمط (أ) حصلوا على درجات مرتفعة فى الانبساط، والعصابية .

١٠- دراسة ليورنت ، وتوروبيا (1988) Liorente & Torrubia

وعنوانها " العلاقة بين سلوك شخصية نمط (أ) ومتغيرات الشخصية : تأثير الاندفاعية والقلق وعلاقتهم بالانبساط والعصابية "

Type -A- behaviour pattern and personality variables: the contribution of impulsivity and anxiety as compared to extraversion and neuroticism.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين مكونات سلوك نمط (أ) الاندفاعية ، والقلق، ومقارنة الاندفاعية والقلق مع الانبساط والعصابية.

وتكونت عينة الدراسة من (١٨٢) من طلبة الجامعة، واستخدم مقياس مسيح جينكنز للنشاط، ومقياس الاندفاع والقلق ومقياس الانبساط، و العصابية.

وأوضحت النتائج أن الاندفاعية، والانبساط ارتبطا بدرجة متساوية مع سلوك نمط (أ) بينما لم يرتبط القلق، ولا العصابية مع هذا النمط بعلاقة واضحة ، وارتبط القلق والاندفاعية مع سلوك نمط (أ) بدرجة أكبر من الانبساط والعصابية مع هذا النمط.

١١- دراسة سيجمان (1988) Siegman

وعنوانها " ما وراء النمط (أ) : معنى العدوانية والعصابية وأسلوب الحديث لدى مرضى الشريان التاجى "

Type -A- and beyond: the meaning of hostility, neuroticism and speech style for coronary heart disease.

هدفت الدراسة إلى دراسة العلاقة بين (العدوانية، والسلوك الشفهي الصادر بالفم كطريقة الحديث لذوي نمط (أ) المعرضة للإصابة بأمراض الشريان التاجي مع احتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

وأوضحت النتائج أن شدة الإصابة بأمراض الشريان التاجي ترتبط بعلاقة جوهريّة موجبة مع العدوانية العلنية (التي يعبر عنها صاحبها علانية)، وعلاقة جوهريّة سالبة مع العدوانية المستترة (الكبت العصبي) ، أما السلوك الشفهي ، و الذي يتسم بالحديث بصوت عالي ، ووجود تقطعات ، ووقفات متكررة في الحديث - فهو يرتبط أيضاً بالإصابة بأمراض الشريان التاجي.

١٢- دراسة كارمودي ، وآخرون (1989) Carmody & et al.

وعنوانها "العدوانية كعامل خطر على الصحة وعلاقتها بالعصابية وسلوك شخصية نمط (أ) ومركز الانتباه وأسلوب التفاعل بينشخصي مع الآخرين "

Hostility as health risk factor:Relationships with neuroticism, type A Behaviour ,attentional focus,and interpersonal style.

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة العدوانية بالعصابية وسلوك نمط (أ) والتركيز والتفاعل مع الآخرين.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٤) من الأشخاص الأصحاء نفسياً والمتعافين بدنياً من الذكور متوسط أعمارهم (٢٠-٤٣) سنة واستخدم مقياس كوك ومودللي (١٩٥٤)، ومقياس العصابية وسلوك نمط (أ) ومقياس الانتباه ومقياس التفاعل مع الآخرين.

وأوضحت النتائج وجود علاقة واضحة بين العدوانية والعصابية ، والمبالغة في الاهتمام والمعاداة للتداخل مع الآخرين ، وتقدم هذه النتائج مزيداً من الدعم للعلاقة بين مكون العدوانية وبين العصابية باعتبارها أبعاداً محتملة للشخصية المعرضة للإصابة بأمراض القلب.

١٣- دراسة فيرنهام (Furnham 1989)

وعنوانها " المتلازمات الشخصية للمراقبة الذاتية: العلاقة بين الانبساط والعصابية وسلوك شخصية نمط (أ) ومفهوم شنيدر للمراقبة الذاتية "

Personality correlates of self –monitoring: the relationship between extraversion, neuroticism, type –A-Behaviour and Snyders self – monitoring construct.

هدفت الدراسة إلى بحث علاقة الارتباط بين الشخصية ومراقبة الذات. وتكونت عينة الدراسة من (٥٥٤) شخصاً من البالغين، واستخدم مقياس ايزنك للشخصية ومقياس جينكنز ومقياس شنيدر لمراقبة الذات. وأوضحت النتائج أن الانبساط، والعصابية هما أكثر المؤشرات قوة على حدوث مراقبة الذات ووجود علاقة وثيقة بين نمط (أ)، وبين القيام بمراقبة الذات.

١٤- دراسة ليشتينستين، وآخرون (Lichtenstein & et al. 1989)

وعنوانها " سلوك الشخصية من نمط (أ) وما يرتبط به من سمات الشخصية والتقارير الذاتية لدى المصابين بأمراض الشريان التاجي "

Type –A-Behaviour pattern, related personality traits and self-reported coronary heart disease.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين الانبساط، والعصابية والعدوانية، وكبح مشاعر العدا (وهو مقياس لنقص التعبير عن الذات، والآراء الداخلية)، وكذلك العلاقة بين سمات الشخصية، وبين الإصابة بأمراض الشريان التاجي.

وتكونت عينة الدراسة من (٢٠١٥) من البالغين المسنين، واستخدم مقياس النمط (أ) لفرانجهام، لمقياس الضغوط، والقيادة الشرسة، والطموح ومقياس جينكنز. وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين الضغوط والعصابية والعدوانية والإصابة بأمراض القلب.

١٥- دراسة كرامير (1991) Cramer

وعنوانها " العلاقة بين سلوك الشخصية من نمط (أ) والانبساط والعصابية والألم النفسى "

Type –A- behaviour pattern, extraversion, neuroticism and psychological distress.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سلوك نمط (أ) و الألم النفسى والأعراض الجسمية. وتكونت عينة الدراسة من (٣٠٦٥) امرأة، و(٢٥٢٠) رجلاً واستخدم مقياس الصحة العامة ومقياس أيزنك للشخصية ومقياس الأعراض الجسمية. وأوضحت النتائج بالنسبة لكل من عينتى الرجال والنساء وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين الألم النفسى، والعصابية ، والانبساط ومقياس الكذب ، وسلوك نمط (أ) والأعراض الجسمية، وكذلك أظهر نمط (أ) ارتباطاً جوهرياً موجباً مع الإصابة بأمراض الشريان التاجي لدى الرجال.

١٦- دراسة ديرى ، وآخرون (1991) Deary & et al.

وعنوانها " العلاقة بين الشخصية وسلوك شخصية نمط (أ) وتزايد مستوى التوتر والإصابة بأمراض القلب فى نطاق الأسرة على الرغم من قلة الشكوى من الأعراض المرضية الجسمية "

Reporting of minor physical symptoms and family incidence of hypertension and heart disease: Relationships with personality and type –A-Behaviour

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين العصابية ، والانبساط ، وسلوك نمط (أ) والتوتر الزائد ، وأمراض الشريان التاجي فى محيط الأسرة . وتكونت عينة الدراسة من (٥٤) من الذكور، و(٤٦) من الإناث فى عامهم الأول من الدراسة بكلية الطب، وتراوحت أعمارهم بين (١٧-٢٠) سنة . وأوضحت النتائج أنه ارتبطت درجة العصابية ، وليست الانبساط مع سلوك نمط (أ) وأوضحت معاملات الارتباط، والتحليل العاملي وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة مع العصابية وعلاقة ارتباط سالبة مع الانبساط لدى النساء وظهور أعراض جسمية بسيطة

وحديثة. وحصل الأشخاص الذين لديهم تاريخ أسرى يتصف بالتوتر الزائد على درجات عالية في العصابية.

١٧- دراسة عبد الخالق ، وآخرون (1992) Abdel-khalek & et al.

وعنوانها " سلوك نمط (أ) ، وعلاقته بأبعاد الشخصية دراسة عاملية "

Type –A-Behaviour and its relationship with personality dimensions: A factorial study.

هدفت الدراسة إلى بحث العلاقة بين سلوك نمط (أ) ، والانبساط ، والذهانية والعصابية ، والكذب .

وتكونت عينة الدراسة من (٥٦) من الذكور ، (٥٨) من الإناث باستخدام مقياس مسح جينكنز للنشاط.

وأوضحت النتائج أنه بالنسبة للإناث فإن مسح جينكنز للنشاط ارتبط إيجابياً مع الانبساط، والعصابية، بينما ارتبطت سلباً مع الكذب، والذهانية، أما بالنسبة للذكور فإن الانبساط ارتبط سلباً مع العصابية. والذهانية ارتبطت سلباً مع الكذب، وذلك في الجنسين وتم استخدام تحليل المكون الرئيسي، ومعدل تكرار المتغير، وتحديد ثلاثة عوامل خاصة بالتغيير في عينة الذكور ، وهى:-

العامل الأول، وقيمه ٣١,٢% الخاص بالعلاقة بين العصابية والانبساط. والعامل الثانى وقيمه ٢٤,٦% فى العلاقة بين سلوك نمط (أ) ، والانبساط، والعامل الثالث، وقيمه ٢١,٦% والخاص بالجاذبية الاجتماعية ، و الذهانية. وكشفت التحليلات لعينة الإناث عن وجود عاملين: العامل الأول، وقيمه ٣٧,٦% والخاص بعلاقة الجاذبية ، والشذوذ فى الطباع والعامل الثانى، والخاص بعلاقة سلوك نمط (أ) ، والانبساط .

١٨- دراسة برو ، وآخرين (1993) Bru & et al.

وعنوانها " العصابية ، والانبساط ، والقلق، وسلوك شخصية نمط (أ) باعتبارها عوامل وسيطة للإصابة بآلام الرقبة والكتف وفقرات الظهر الدنيا لدى السيدات العاملات بالمستشفيات"

Neuroticism Extraversion, anxiety and type –A- behaviour as mediators of neck shoulder and lower back pain in female hospital staff.

هدفت الدراسة إلى دراسة مدى الارتباط بين سمات الشخصية، وبين ألم العمود الفقري بدءاً من منطقة الرقبة، والأكتاف، ومنطقة الظهر الدنيا.

وتكونت عينة الدراسة (٥٨٦) من النساء العاملات بالمستشفيات، واستخدم مقياس أيزنك للشخصية ومقياس العصابية، والإنبساط، ومقياس القلق، ومقياس النشاط المعدل لجينكنز لقياس الإنجاز، وسرعة التهيج، والغضب، ونفاذ الصبر.

وأوضحت النتائج عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين العصابية والقلق والرغبة في الإنجاز، ونفاذ الصبر، وسرعة التهيج، والغضب عند الأشخاص ذوي نمط (أ) وقد تفاعلت العصابية، وحالة القلق، و سلوك نمط (أ) في الشكوى من الألم في منطقة الظهر الدنيا، ولكن التأثير المتفاعل للسمات الشخصية تؤثر على خصائص متطلبات العمل الوظيفي.

١٩ - دراسة والش ، وآخرين (1994) walsh & et al.

وعنوانها " العلاقة بين النمط (أ) والعصابية والأداء الوظيفي الفسيولوجي (طبقاً للقياسات الواقعية والإقرار الذاتي لأفراد العينة)

Type A, neuroticism , and physiological Functioning (actual and reported)

هدفت الدراسة إلى قياس الأداء الفسيولوجي (الجسمي) الواقعي من خلال تعريضهم لظروف الاختبارات ، ومؤثرات صوتية وهمية لإثارة عصبيتهم.

وتكونت عينة الدراسة من (٣٩) شخصاً من أصحاب الياقات البيضاء (المناصب الإدارية الرفيعة) ، واستخدم مقياس الشخصية لأيزنك وتم قياس التغيرات الفسيولوجية من خلال التغيرات التي تحدث في معدل ضربات القلب ، ومعدل التنفس ، ومقاومة الجلد ودرجة الحرارة ، ومقياس بورتتر، ومقياس تجاه التحكم.

وأوضحت النتائج إن هناك علاقة ارتباط بسيطة بين التغيرات الفعلية (الواقعية) والأداء الفسيولوجي، لسلوك نمط (أ)، والعصابية في التغيرات الفسيولوجية الواقعية في معدل ضربات القلب ، ومعدل التنفس، والعرق، والضغط النفسي ولفت الانتباه الاصطناعي أثر أكبر

علي الأشخاص ذوي العصبية المنخفضة عن ذوي العصبية العالية، و في الضغط النفسي والعرق ، وضربات القلب ، ومعدل التنفس .

٢٠- دراسة بيرتولوتي، وآخرين (1995) Bertolotti & at al.

وعنوانها " التأثير التفاعلي للتفاعلية النفس جسمية (السيكوفسيولوجية) والاكتئاب والعصبية وسلوك نمط الشخصية (أ)"

Psychophysiological reactivity, depression ,neuroticism and type –A-Behaviour :An interactive effect?

هدفت الدراسة الى بحث ما إن كان القلق ، و العصبية ، والاكتئاب تتفاعل مع سلوك نمط (أ) للتأثير على ردود الفعل العضوية ، والنفسية .

و تكونت عينة الدراسة من (٧٠) من الذكور الإيطاليين الأصحاء الذين تطوعوا للمشاركة في الدراسة ، وتتراوح أعمارهم من (٣٥-٥٩) سنة ، وجميعهم من العاملين أصحاب الياقات الزرقاء ، وقد تأكد من الحالة الصحية للقلب بمراجعة التاريخ الطبي، والأسرى ، وإجراء الكشف الطبي ، ومن خلال المقابلة الشخصية تم تصنيفهم لنمط (أ)، وغير نمط (أ) ، ثم بعد ذلك تم تقييم رد فعلهم من ناحية القلق و العصبية والاكتئاب ، ومعدل ضربات القلب .

وأوضحت النتائج وجود درجات عالية جدا في العصبية لذوي سلوك نمط (أ) ، بينما انخفضت هذه الدرجات مع غير ذوي نمط (أ) ، وحصل ذوو نمط (أ) على درجات منخفضة بالمقارنة مع غير ذوي نمط (أ) في الاكتئاب ، وكانت ردود فعل عضلة القلب عندهم أعلى.

٢١- دراسة سيبيليا، وآخرين (1995) Sibilia & et al.

وعنوانها " تحديد البروفيل النفسي الخاص بسلوك شخصية نمط (أ) "

Identifying a psychological profile of type –A-Behaviour pattern.

هدفت الدراسة الى بحث علاقة الأبعاد المتعلقة بالشخصية مثل الانبساط ، والعصبية مع سلوك نمط (أ) ، وفحص المعتقدات الخاطئة بسلوك نمط (أ) .
وتكونت عينة الدراسة من (٢٠٢) من الرجال ، واستخدم مقياس التقويم لبورتنر ، ومقياس الشخصية لمودسيلي ومقياس المواقف الخاطئة .

وأوضحت النتائج في درجات مقياس التقويم لبورتنر عن علاقة ارتباط مباشرة مع مقياس المواقف الخاطئة، وهو ارتباط جوهري موجب مع العصابية و ارتباط سالب مع الانبساط. وقد ارتبط عامل الدعم، والاعتماد في مقياس المواقف الخاطئة إيجابيا مع سلوك نمط (أ)، وتقدم هذه النتائج دعماً جزئياً للنموذج السلوكي المعرفي في تفسير سلوك نمط (أ) .

٢٢ - دراسة الناصر (1996) AL-Naser

وعنوانها " نمط الشخصية (أ) ، وعلاقته بالعصابية ، والانبساط "

type -A- Behaviour and its relation to neuroticism and extraversion.

هدفت الدراسة إلى تقييم سلوك نمط (أ) لدى طلبة الجامعة الكويتيين. وتكونت عينة الدراسة من (٢٨٣) طالباً وطالبة (١٢٥) ذكور، (١٥٨) إناث، من الفئات المتوسطة، والعالية بالمجتمع الكويتي، وأستخدم مقياس سلوك نمط (أ) ليانج وباربورك (١٩٨٢)، مقياس العصابية النسخة العربية لعبد الخالق، أيزنك (١٩٨٣)، ومقياس الانبساط النسخة العربية لأيزنك .

وأوضحت النتائج أن تحليل البيانات أظهر أن المجموعتين كانتا مختلفتين في بضعة سمات، وقد سجلت الإناث المشاركات درجات أعلى على مقياس العصابية بالنسبة للرجال .

٢٣ - دراسة سانافيو، وآخرين (1996) Sanavio & et al.

وعنوانها " العلاقة بين العصابية، وسلوك شخصية نمط (أ) لدى العمال الإيطاليين الأصحاء "

Neuroticism and Type A Behaviour pattern in healthy Italian bluecollar workers.

هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق في البروفيل النفسي لذوي سلوك نمط (أ) وغير ذوي نمط (أ) من الذكور المتمتعين بصحة جيدة ، في أوساط العمال ذوي الياقات الزرقاء بإيطاليا .

وتكونت عينة الدراسة من (٧٣) شخصا من الذكور ذوي سلوك نمط (أ) ، وغير ذوي نمط (أ) المتمتعين بصحة جيدة ، ومن العمال ذوي الياقات الزرقاء بإيطاليا

وتراوحت أعمارهم ما بين (٣٥-٥٩) سنة ، واستخدم مقياس مسح جينكنز للنشاط، والمقابلة الشخصية.

وأوضحت النتائج انه في أعقاب المقابلة الشخصية سابقة الإعداد تم تصنيف كل شخص على إنه إما نمط أ، أو أ٢، أو س أو ب و قد شكل أشخاص نمط س ، ب المجموعة التي سميت أشخاص غير النمط أ ، وقد أظهر أشخاص نمط أ، درجات عالية من الإصابة بالعصبية عما كانت عليه الحال بالنسبة لأشخاص النمط أ٢ ، وغير النمط أ ، إلا أنه لم تكن هناك إختلافات ملموسة في القياسات الخاصة بالانبساط ، والقلق ، والاكتئاب أو الوسواس القهري.

أما على مقياس المسح النشاطي لجينكنز فان مقياس السرعة ، ونفاذ الصبر ساعد على التمييز بين أشخاص الثلاث مجموعات حيث أحرز أشخاص النمط (أ) أعلى الدرجات وظهر من خلال مقياس مسح جينكنز للنشاط وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين السرعة ونفاذ الصبر و القلق و العصبية.

التعليق على الدراسات السابقة التي تناولت العصبية والانبساط

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت كل من العصبية ، والانبساط لـنوي نمط (أ) ، سنتناول التعليق عليها من خلال عدة نقاط، وهي:-

أولا : الأهداف

تنوعت الأهداف التي تناولتها الدراسات السابقة للعصبية ، والانبساط ، فقد كان الهدف الرئيسي لبعض هذه الدراسات بحث الفروق الفردية لردود الفعل بين نمطي (أ ، ب) ، وسهولة التعرض للضغط النفسي كدراسة سانافيو وآخرين (١٩٩٦) .

بينما كان الهدف لدراسات أخرى بحث ردود الفعل الجسمية النفسية كدراسة بيوتولوتى، وآخرين (١٩٩٥) ودراسة والش، وآخرين (١٩٩٤)، ودراسة بريو، وآخرين (١٩٩٣)، ودراسة كرامير (١٩٩١) .

وكان الهدف لدراسات أخرى دراسة العدوانية وعلاقتها بالانبساط ، والانطواء وسلوك نمط (أ) كدراسة كارمودى، وآخرين (١٩٨٩) ، ودراسة ليشتينستين ، وآخرين (١٩٨٩) ودراسة سيجمان (١٩٨٨) ، ودراسة بيرناردو، وآخرين (١٩٨٧).

وكذلك كان الهدف لدراسات سابقة دراسة متغيرات الشخصية و الانبساط والانطواء وسلوك نمط (أ) كدراسة لوبيل (١٩٨٨) ، ودراسة ليورينت، وتوروبيا (١٩٨٨) ، ودراسة ماي، وكلينى (١٩٨٧) ، ودراسة ليورينت (١٩٨٦)، ودراسة سميث، وآخرين (١٩٨٤) ودارسة فيرنهام (١٩٨٤) وغيرها من الدراسات....الخ.

ثانياً : العينات :-

١- من حيث جنس العينات

أحتوت معظم الدراسات السابقة على أفراد من الجنسين ، ولكن بعض هذه الدراسات قارنت في النتائج بين الجنسين ، وبعضها الآخر لم تقارن بينهما ، و من الدراسات التى قارنت بين الجنسين فى النتائج دراسة الناصر (١٩٩٦) ودراسة عبد الخالق، وآخرين (١٩٩٢) ، ودراسة ديرى، وآخرين (١٩٩١) ودراسة كراميرد (١٩٩١) ، ليورينت (١٩٨٦)، بينما اقتصرت بعض الدراسات على الذكور فقط كدراسة سانا فيو، وآخرين (١٩٩٦)، ودراسة بيرتولوتى وآخرين، (١٩٩٥) ودراسة سليبا ليسيو، وآخرين (١٩٩٥) ودراسة كارمودى ، وآخرين (١٩٨٩) ودراسة ماي، وكلينى (١٩٨٧)، ودراسة بيرنى ورزلمان (١٩٨٦). واقتصرت دراسة واحدة فقط على النساء ، وهى دراسة بريوآدفن وآخرين (١٩٩٣).

ب- من حيث عمر العينات:-

اختلفت عينات الدراسات السابقة من حيث العمر حيث أخذت بعض الدراسات السابقة أفراد عينتها من طلبة الجامعة وبعضها من البالغين ، وبعضها من العمال حيث تراوحت أقل أعمار للعينة ما بين (١٧-٢٠) سنة وأكبر الأعمار كانت ما بين (٢٠-٨٤) سنة.

ج- من حيث حجم العينات:-

تباينت أحجام العينات فى الدراسات السابقة تبعاً لطبيعة البحث، والمنهج المستخدم فنجد أن أكبر حجم للعينة فى الدراسات السابقة (٥٥٨٥) فرد، وأقل عينة (٣٩) شخصاً.

ثالثاً : النتائج:-

اتفقت نتائج بعض الدراسات السابقة بصورة عامة على وجود علاقة ارتباط واضحة بين سلوك نمط (أ) ،و العصابية كدراسة ودراسة بيرتولوتى، وآخرين (١٩٩٥)، ودراسة بريو، وآخرين (١٩٩٣) ، ودراسة بيرنى ، وروزنمان (١٩٨٦) ودراسة عمارة ، وآخرين (١٩٨٦).

وأظهرت نتائج بعض الدراسات على إن درجات العصابية للإناث أعلى من الذكور كدراسة ديرى، وآخرين (١٩٩١) ، ودراسة الناصر (١٩٩١) ، ودراسة ليورينت (١٩٨٦).

وأظهرت نتائج بعض الدراسات السابقة ارتباط سلوك نمط (أ) بنوبات الذبحة الصدرية وأمراض الشريان التاجى كدراسة والش، وآخرين (١٩٩٤) ، ودراسة كارمودي، وآخرين (١٩٨٩) ودراسة سيجمان (١٩٨٨)، ودراسة بيرناردوا، وآخرين (١٩٨٧) ، ودراسة سميث (١٩٨٤) ودراسة سميث، وآخرين (١٩٨٤).

وأظهرت بعض الدراسات السابقة ارتباط الانبساط والعصابية بسلوك نمط (أ) كدراسة سيبيليا ، وآخرين (١٩٩٥) ، ودراسة عبد الخالق، وآخرين (١٩٩٢) ، ودراسة

ديري، وآخرين (١٩٩١) ، ودراسة كرامير (١٩٩١) ، ودراسة فيرنهام (١٩٨٩) ودراسة لوبيل (١٩٨٨) ، ودراسة ليورينت وتوروبيا (١٩٨٨) ودراسة فيرنهام (١٩٨٤).

تعقيب عام:

بعد استعراض الدراسات السابقة نجد أن قليلاً من الدراسات التي قارنت في النتائج بين الذكور والإناث فنجد أن بعض الدراسات كانت مقتصرة فقط على الذكور، وبعضها مقتصر فقط على النساء.

وجميع الدراسات نتائجها متفقة وتوصلت إلى ارتباط سلوك نمط (أ) بكل من العصابية، والانبساط، وأن هذه العوامل السلوكية منذرة بالخطر، والتي تفرض على الفرد ظروفاً اجتماعية وعصابية مرتفعة من شأنها أن تزيد من احتمال الإصابة بأمراض الشريان التاجي والاضطرابات الجسمية.

وترى الباحثة أن تحديد موقع هذه الدراسة بين الدراسات التي سبقتها يندرج تحت الدراسات التي تناولت سلوك شخصية نمط (أ) وعلاقته ببُعدي الانبساط والعصابية، والتي اهتمت بالكشف عن هذه العلاقة، وتطمح مستقبلاً لأن تكون نتائجها مدخلاً لتعديل سلوك شخصية نمط (أ).

وتتميز عن الدراسات السابقة بأنها أكثر تحديداً فيما يتعلق بالتفاعل ما بين النوع ونمط سلوك الشخصية في مكونات بعدي الانبساط والعصابية.

وقد استطاعت الباحثة من خلال إطلاعها على تلك الدراسات أن تحدد متغيرات دراستها، وأن تبني فروضها، كذلك ساعدتها تلك الدراسات في تحديد المنهج المناسب لدراستها إضافة إلى استناد الباحثة إلى نتائج تلك الدراسات في مناقشتها لنتائج الدراسة الحالية.

الفروض :

في ضوء الأطر النظرية وما ورد من دراسات سابقة في مجال سلوك نمط "أ" تحددت فروض الدراسة على النحو التالي:

- ١- توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" في مكونات بعد الانبساط.
- ٢- توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" في مكونات بعد العصابية.

- ٣- تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية " أ " .
- ٤- تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" .

الفصل الرابع

المنهج و الإجراءات

المقدمة

أولاً : منهج الدراسة

ثانياً : إجراءات الدراسة

١- عينة الدراسة

٢- أدوات الدراسة

ثالثاً : طريقة التطبيق

رابعاً : الطرق الإحصائية المستخدمة

الفصل الرابع

المنهج والإجراءات

المقدمة

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة سلوك الشخصية من نمط (أ) وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات ، واستخدمت الباحثة عدداً من الاختبارات للتحقق من صحة الفروض وهذه الاختبارات هي:

١- مسح جنكيز للنشاط J A S ترجمة : أحمد عبد الخالق

٢- مقياس أيزنك للشخصية الانبساط / الانطواء

تأليف أيزنك وولسون إعداد علاء الدين كفاي ، ومايسة النبال (١٩٩٦)

٣- مقياس أيزنك للشخصية العصابية / الاتزان الانفعالي

تأليف أيزنك وولسون ، ترجمه جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاي ، وتقنين علاء الدين كفاي ، مايسة النبال (١٩٩٥)

٤- استمارة بيانات أولية، من إعداد الباحثة ، وذلك لتحقيق التجانس بين مجموعتي الدراسة .

وستتناول الباحثة في هذا الفصل بشيء من التفصيل وصفا لعينة الدراسة ، وعرضاً للأدوات المستخدمة ، واستعراضاً للإجراءات التي قامت بها الباحثة ، وأخيراً وصفاً للمنهج وللأسلوب الإحصائي المستخدم .

أولاً: منهج الدراسة

تتبع هذه الدراسة خطوات المنهج الوصفي في البحث والذي يحاول وصف الظاهرة الموجودة ، ودراسة العلاقة بين المتغيرات المختلفة ، ويسير هذا المنهج وفق خطوات علمية محددة تبدأ بتحديد المشكلة المراد بحثها ، وتنتهي بالوصول الى النتائج وتفسيرها ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات المختلفة.

ثانياً: إجراءات الدراسة:

١ - عينه الدراسة

اختيرت عينة الطلبة والطالبات من كليات الإدارة والاقتصاد والعلوم (فيزياء - كيمياء - جيولوجيا - حاسب آلي)، والعلوم الزراعية، والعلوم الإنسانية، والاجتماعية، والشريعة والقانون، والهندسة.

وقد تراوحت أعمار عينة الدراسة ما بين (١٩-٢٥) سنة، وتكونت عينة الدراسة الكلية من (٢٠٠) طالب وطالبة (١٠٠) من الذكور، و(١٠٠) من الإناث، وقد استبقت الباحثة (٣٠) حالة من الذكور، و(٣٠) حالة من الإناث الذين حصلوا على أعلى الدرجات على مقياس السلوك نمط "أ" حيث بلغ متوسط أعمار عينة الذكور (٢٠,٧) عام بانحراف معياري قدره (٢,١٤)، على حين بلغت متوسط أعمار عينة الإناث (٢٠,١) عام بانحراف معياري قدره (٢,٥٩).

٢ - أدوات الدراسة

تكونت أدوات الدراسة من :-

١ - مسح جنكيز للأنشطة الصورة المختصرة المعدلة (JAS-R) من ترجمة أحمد عبد الخالق.

يعد مسح جنكيز للنشاط (Jenkins Activities Scale) واحداً من اختبارات الورقة والقلم، وقد صمم أساساً بغرض التنبؤ بالمشكلات المتصلة بالقلب، والتي غالباً ما يصاب بها الأفراد الذين يتسمون بخصائص سلوكية معينة أطلق عليها "فريدمان"، روزنمان" اسم نمط "أ" للشخصية، ثم تطور إلى سلوك نمط "أ" والصورة المختصرة من مسح جنكيز للنشاط نسخة متطورة من المقياس الأكبر، وقد صممت لتستخدم مع الطلاب، وتتكون من ١٣ بنداً، وقد ترجم أحمد عبد الخالق المقياس الأصلي (ويتضمن المختصر بالتبعية) (غير منشور) وخضعت الترجمة لمراجعات مستفيضة مع ترجمة عكسية للبند. وللصيغة المختصرة ثبات مقبول: بلغ ٠,٧٧ للذكور، ٠,٦٢ للإناث. (عادل شكرى، ١٩٩١، ص ١١٧)

٢ - مقياس أيزنك وويلسون للشخصية:-

- مقياس الانبساط، الإنطواء تأليف أيزنك وويلسون إعداد علاء الدين كفاقي ومايسة النبال.

- مقياس عدم الثبات - التوافق الانفعالي، الاتزان الانفعالي تأليف أيزنك وولسون ترجمة جابر عبد الحميد، وعلاء الدين كفاي، وتقنين علاء الدين كفاي، مایسة النیال.

مقياس أيزنك وولسون للشخصية (المقياس الأولي)

Eysenck & Wilson Personality Scale (Irest Scale)

قام كل من علاء الدين كفاي ، مایسة النیال بترجمة بنود مقياس أيزنك للشخصية (المقياس الأول). ويعنى هذا المقياس بقياس الإنبساط / الإنطواء من خلال سبعة مكونات أو عوامل فرعية. ويتكون المقياس فى جملته من مائتين وعشرة بنوداً مقسمة بواقع ثلاثين بنوداً لكل مقياس فرعى للمكونات أو العوامل التالية:

١- النشاط Activity

ويقصد بالنشاط الطاقة والحيوية. ويتضمن النشاط الفيزيقي بما يحتويه من عمل وتمارينات ، والحقيقة فإن نقص الفرصة لممارسة النشاط الجسمي أو الحرمان من النشاط بصفة عامة يولد حاجة شديدة للحركة ، ومن ثم يترتب عليها قدر كبير من الإحباط، كما أن هناك مستوى النشاط الذى يشير إلى قدر أو كمية الحركة التى تحدث فى وقت معين. وبالنسبة للإنسان فإن مستوى النشاط يميل إلى الانخفاض إذا انتابت الفرد حالة من الاكتئاب (باستثناء النمط المتهيج من الاكتئاب) ، كما أن مستوى النشاط يرتفع فى خلال نوبات الهوس ، أو فى حالة زملة الإفراط الحركي.

ووفقاً للمقياس المستخدم فى الدراسة الحالية (مقياس أيزنك الأول مكونات الانبساط) فإن النشاط يعنى ميل الفرد إلى الاستمتاع بمختلف الأنشطة الفيزيكية ، فهو يميل إلى الاستيقاظ المبكر، ويفضل الحركة السريعة والانتقال المباشر من نشاط إلى آخر.

ويتميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على هذا المقياس بالنشاط والحيوية إذ يستمتعون بممارسة كافة الأنشطة الفيزيكية، فى حين يقوم ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس بعدم ممارسة النشاط الفيزيقي، سهولة التعب ، يفضلون الهدوء والسكينة والإسترخاء ومما هو جدير بالذكر أن الإفراط فى النشاط خاصية تميز المنبسطين فى حين أن إنخفاض النشاط هو ما يميز المنطويين.

٢- الاجتماعية Sociability

وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، فإن الاجتماعية تعنى الميل إلى تكوين علاقات اجتماعية بسهولة ، والرغبة في البقاء والتواجد في أماكن التفاعل الاجتماعي كالحفلات ، والشعور بالراحة والسعادة في مواقف التفاعل الاجتماعي ، وهذه الصفات هي ما تميز ذوي الدرجات المرتفعة على المقياس الفرعي : الاجتماعية ، وبالمقارنة ، فإن ذوي الدرجات المنخفضة على المقياس يميلون إلى الانسحاب من مواقف الاتصال الاجتماعي ويجدون صعوبة في إيجاد موضوعات للحوار مع غيرهم من الأفراد ، يفضلون الأنشطة التي تتميز بالفردية كالقراءة .

وتجدر الإشارة إلى أن الاجتماعية خاصية تميز المنبسطين في حين أن منخفضي الدرجات على مقياس الاجتماعية هم من المنطويين.

٣- المخاطرة Risk Taking

تعرف المخاطرة على أنها قرار يتخذه الفرد ، بناء على عوامل نفسية ، أو اجتماعية ، ويحقق به من المكاسب المادية والاجتماعية ما لا يمكن لقرار آخر أن يحققه. وإذا كانت المكاسب اجتماعية ، سميت مخاطرة اجتماعية ، أما إذا كانت مادية ، سميت مخاطرة اقتصادية .

وبناء على المقياس المستخدم في الدراسة الحالية يميل الأفراد ذوو الدرجات المرتفعة على المقياس الفرعي (المخاطرة) إلى الإشتراك في الأعمال التي تتضمن مخاطرة مع عدم الإهتمام بعواقب هذه الأعمال وما قد تحدثه من آثار ضارة على الصعيدين الفيزيقي والاجتماعي. وعلى العكس من ذلك ، فمخفضي الدرجات على هذا المقياس يميلون إلى الأنشطة الآمنة والمسالمة .

ومن الجدير بالذكر أن المخاطرة عامل وثيق الصلة بالإندفاعية فضلاً عن ارتباطه الجوهرى بالاستثارة الحسية.

٤- الإندفاعية Impulsiveness

وفقاً للمقياس المستخدم في الدراسة الحالية ، فإن ذوي الدرجات المرتفعة على مقياس الإندفاعية يسلكون بدون تأني ويتخذون القرارات بسرعة وبدون حرص، كذلك يميلون إلى

التحدى وعدم القدرة على التنبؤ بعواقب الأمور وعلى النقيض فإن ذوى الدرجات المنخفضة حريصين فى إتخاذ قراراتهم ، منظمين ومتأنيين فى التخطيط المسبق لحياتهم ، يفكرون قبل أن يتكلموا.

٥- التعبيرية Expressiveness

وتشير التعبيرية إلى الميل للإفصاح عما بالنفس من إنفعالات بشكل صريح ومباشر سواء كانت هذه الانفعالات مشاعر أسف أو غضب أو مخاوف أو حب. ويميل مرتفعو الدرجات على هذا المقياس أن يكونوا عاطفيين ، حساسين ، فى حين يتميز ذوو الدرجات المنخفضة بالبرود والفتور فضلاً عن قدرتهم على ضبط تعبيراتهم عن أفكارهم ومشاعرهم.

٦- التأملية Reflectiveness

وتعنى التأملية إمعان النظر وتدبر وتفكير بهدوء ولكن بعمق يمارسه الفرد حول أهدافه وعلاقاته أو معنى حياته ، ويميل ذوو الدرجات المرتفعة على المقياس إلى الاهتمام بالأفكار الفلسفية ، ويبحثون عن المعرفة من أجل المعرفة ، فضلاً عن ميلهم للإستبطان. فى حين أن منخفضى الدرجة أكثر ميلاً إلى ممارسة الأشياء من التفكير فيها.

٧- المسؤولية Responsibility

ووفقاً للمقياس المستخدم فى الدراسة الحالية ، فإن المسؤولية تعنى الثبات والصدق والجدية والضمير الحى والنقّة ، وهذه خواص تميز مرتفعى الدرجات على المقياس فى حين أن منخفضى الدرجات على المقياس يقومون بوصفهم غير مسئولين من الناحية الاجتماعية مستهترين ، غير مهتمين بتنفيذ وعودهم.

وقد وضع للمقياس مفتاح تصحيح خاص به ، وذلك بأن يعطى المفحوص درجة واحدة فى حالة الإجابة الصحيحة ، ودرجة صفر فى حالة الإجابة الخاطئة ، وتضاف نصف درجة إذا وضع إشارة استفهام ، وقد قام الباحثان بتقنين المقياس على العينات المصرية والقطرية (ن = ٣٠) من طلبة الجامعة وطالباتها.

ثبات المقياس

حسب ثبات مقياس أيزنك للشخصية : مكونات الانبساط (المقياس الاول) بطريقة
القسمية النصفية (فردى - زوجى) لتحديد الاتساق الداخلى : وذلك على عينة من طلاب
الجامعة فى كل من المجتمع المصرى والمجتمع القطرى (ن = ٣٠) ، كما حسب فى الدراسة
الحالية على عينة من الذكور والاناث من طلاب الجامعة (ن = ٦٠) وقد تم تصحيح الطول
بمعادلة " سبيرمان براون " ، ويعرض جدول (١) ثبات القسمية النصفية لعينه التقنين
المصرية، والإماراتية.

جدول (١) معامل ثبات القسمية النصفية باستخدام معادلة سبيرمان براون

العينة الاماراتية *		العينة القطرية *		العينة المصرية *		مكونات مقياس الانبساط
إناث	ذكور	إناث	ذكور	إناث	ذكور	المقاييس الفرعية
(ن=٣٠)	(ن=٣٠)	(ن=٣٠)	(ن=٣٠)	(ن=٣٠)	(ن=٣٠)	لمقياس أيزنك
٠,٨٣	٠,٨٦	٠,٧٩	٠,٨١	٠,٧٧	٠,٨٠	١- النشاط
٠,٨٠	٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٧٧	٠,٧٩	٠,٧٨	٢- الاجتماعية
٠,٧٩	٠,٧٦	٠,٨٢	٠,٨١	٠,٨١	٠,٨٢	٣- المخاطرة
٠,٨٥	٠,٨٩	٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٨٠	٠,٨٣	٤- الاندفاعية
٠,٧٧	٠,٨٠	٠,٧٨	٠,٨٢	٠,٨٠	٠,٨٤	٥- التعبيرية
٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٠	٠,٧٩	٠,٨٢	٠,٧٧	٦- التأملية
٠,٨٦	٠,٨٨	٠,٨٠	٠,٨٣	٠,٨٢	٠,٨٤	٧- المسؤولية

* علاء الدين كفاقي ، ومايسه النيال ، ١٩٩٦ ، ص ٢٩٤

* قامت الباحثة بحساب معامل الثبات عن طريق القسمية النصفية فى الدراسة الحالية.
ويتضح من الجدول أن معاملات الثبات مرضية ومتشابهة مع معاملات الثبات فى كل
من المجموعة المصرية والمجموعة القطرية.

صدق المقياس :

تم حساب الارتباط بين مقياس أيزنك للشخصية : مكونات الانبساط من اختبار أيزنك للشخصية (EPQ) ، والذي يعد آخر تطورات سلسلة قوائم " أيزنك للشخصية " و يتكون المقياس من (٢٠) بنداً يجاب عليها بـ (نعم) . و تشير الدراسات إلى ثبات مرتفع للمقياس و طبق مقياس ((أيزنك للشخصية)) (مكونات الانبساط) بمقاييسه الفرعية السبع ومقياس الانبساط (المقياس الفرعى من اختبار أيزنك للشخصية) على عينة التقنيين المصرية والقطرية طلاب الجامعة في كل من المجتمع المصري والقطري ، وقد كانت جميع معاملات الارتباط مقبولة كمعيار للصدق (انظر علاء كفاي ، مایسة النیال ١٩٩٦ ، ص ص ٢٩١-٢٩٥) .

ويوضح جدول (٢) معاملات الارتباط بين مقياس أيزنك (مكونات الانبساط من اختبار أيزنك للشخصية ، للعينة المصرية والقطرية .

جدول (٢) معاملات الارتباط بمقياس الانبساط من اختبار ايزنك للشخصية

العينة القطرية		العينة المصرية		مكونات مقياس الانبساط
إناث	ذكور	إناث	ذكور	المقاييس الفرعية
(ن = ٣٠)	(ن = ٣٠)	(ن = ٣٠)	(ن = ٣٠)	لمقياس ايزنك
*٠,٣٩١	*٠,٣٩٨	*٠,٣٦٣	*٠,٣٥٤	١- النشاط
*٠,٣٧٦	*٠,٣٥٩	*٠,٣٦٩	*٠,٣٨٤	٢- الاجتماعية
*٠,٤٣١	*٠,٤٢٥	**٠,٤٣٩	**٠,٤٨٥	٣- المخاطرة
**٠,٤٨٤	**٠,٤٧٥	**٠,٤٧٧	**٠,٤٦٢	٤- الاندفاعية
**٠,٦١٩	**٠,٥٠٩	**٠,٦٥٤	**٠,٦٤٦	٥- التعبيرية
*٠,٣٩٤	*٠,٣٧٣	**٠,٤٦٣	*٠,٤٢٨	٦- التأملية
*٠,٣٨٧	*٠,٣٥٧	*٠,٤١٧	*٠,٤٤٣	٧- المسؤولية

* جوهري عند مستوى $٠,٠٥ < ٠,٣٥٥$

** جوهري عند مستوى $٠,٠١ < ٠,٤٥٦$

مقياس أيزنك وويلسون للشخصية (المقياس الثانى)

Eysenck & Wilson Personality Scale (2nd Scale)

قام كل من جابر عبد الحميد ، علاء كفاى (قيد النشر) بترجمة بنود مقياس أيزنك للشخصية (المقياس الثانى) ويعنى مقياس أيزنك للشخصية بقياس عدم الاتزان الانفعالى/التوافق Instability / Emotional Adjustment، من خلال سبع مكونات أو عوامل فرعية ويتكون المقياس في جملته من (٢١٠) بنداً مقسمه بواقع (٣٠) بنداً على المكونات أو العوامل الفرعية التالية:

١- تقدير الذات Self Esteem

ويتكون المقياس الفرعى "تقدير الذات" من (٣٠) بنداً. ويتميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة على هذا المقياس بالثقة فى أنفسهم وفى قدراتهم. ينظرون إلى أنفسهم على أنهم أكفاء ، فعالون ، يميل الآخرون إلى تكوين علاقات إيجابية معهم. فى حين يقوم ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس أنفسهم على أنهم أقل كفاءة ولا يتسمون بالجاذبية بينما يعانون ذوو الدرجات الأكثر انخفاضاً من عقدة النقص.

٢- السعادة Happiness

ويتكون مقياس السعادة من (٣٠) بنداً. ويتميز الأفراد الذين يحصلون على درجات مرتفعة عليه بالبهجة والتفاؤل، ويشعرون بالرضا فيما يقومون به من أعمال وعن حياتهم بصفة عامة ، وينظرون نظرة إيجابية للحياة وينعمون بشعور الأمن والأمان. فى حين يتميز ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس الفرعى بالتشاؤم والحزن والاكتئاب.

ومن الجدير بالذكر أن هذا المقياس الفرعى يقيس السعادة بمفهومها المباشر مقابل عدم السعادة. ولكن من الممكن أن تفسر الدرجة شديدة الإنخفاض على هذا المقياس بأن صاحبها يعاني من الإكتئاب.

٣- القلق Anxiety

ويتكون هذا المقياس من (٣٠) بنداً. ويتميز ذوو الدرجات المرتفعة على هذا المقياس بالقلق نحو أشياء قد تحدث أو لا تحدث. في حين يتميز ذوو الدرجات المنخفضة بمقاومة ومواجهة أنواع الخوف والقلق غير العقلانية ، فضلاً عن هدوئهم ورقتهم.

٤- الوسواس Obsessiveness

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً. يتسم ذوو الدرجة المرتفعة على مقياس الوسواس بالنظام الشديد ، والحساسية المفرطة نحو الأشياء غير النظيفة ، والحرص الشديد ، في حين يتسم أصحاب الدرجات المنخفضة بالسهولة والليونة والمرونة ، و لا يهتمون بالنظام فضلاً عن عدم ميلهم إلى ممارسة الأشياء الروتينية . ومن الجدير بالذكر أن هذا المقياس ليس مقياساً تشخيصياً إذ أنه يغطي مدى كبيراً من السواء.

٥- الإستقلالية Autonomy

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً ، ويميل الشخص الذي يحصل على درجات مرتفعة على المقياس بالاعتماد على النفس والحرية ، واتخاذ القرارات التي تتبع من نفسه ، ويأخذ بالحلول والأفعال المنطقية نحو مشكلاته. ويتميز الشخص الذي يحصل على درجات منخفضة على هذا المقياس بعدم الكفاءة والاندفاع نحو الآخرين ونحو الأحداث.

٦- توهم المرض Hypochondriasis

ويتكون المقياس من (٣٠) بنداً ، ويقيس الميل نحو اكتساب أعراض سيكوسوماتية ، فضلاً عن تصور الفرد المستمر أنه مريض. ويتميز ذوو الدرجات المرتفعة على هذا المقياس بمدى اهتمامهم بحالتهم الصحية فضلاً عن كثرة الشكوى من المعاناة من أعراض جسمية. في حين يتصف ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس ، بعدم اكتراثهم بالأمور الصحية وقلماً نجدهم يشكون من أى أعراض مرضية.

٧- الشعور بالذنب Guilt

ويعد الشعور بالذنب المقياس الفرعي الأخير من مقياس أيزنك للشخصية ويتكون من (٣٠) بنداً. ويعانى أفراد الدرجات المرتفعة على هذا المقياس من لوم الذات ، تحقير الذات ، والمعاناة فيما يتعلق بالضمير سواء كان السلوك مقبولاً أو غير مقبول من الناحية القيمية. فى حين لا يهتم ذوو الدرجات المنخفضة على هذا المقياس بمعاينة الذات أو لومها على ما يصدر منها من سلوك يحيد عن القيم والمعايير. والجدير بالذكر أن هناك درجات مقبولة من الشعور بالذنب ، ولكن زيادة هذه الدرجات عن الحد السوى يعد علامة مميزة لسلوك العصابى.

وقد وضع للمقياس مفتاح تصحيح خاص به ، وذلك بأن تعطى درجة واحدة في حال الإجابة الصحيحة ، وصفر في حالة الإجابة الخاطئة ، ونصف درجة في حال وضع إشارة استفهام.

ثبات المقياس:

حسب ثبات أيزنك للشخصية (المقياس الثانى) بطريقة القسمة النصفية لتحديد الاتساق الداخلى للمقياس ، و طبق المقياس على العينة القطرية و العينة المصرية من الإناث و حسب معامل الارتباط النصفى لكل مقياس فرعي (الفردى مقابل الزوجى) ، ثم صحح الطول بمعادلة سبيرمان - براون ، كما حسب ثبات المقياس بطريقة القسمة النصفية فى الدراسة الحالية لدى عينة من طلاب الجامعة بدولة الإمارات العربية المتحدة بلغ قوامها (٦٠) طالباً .

ويوضح جدول (٣) معاملات ثبات مقياس أيزنك للشخصية الاتزان الانفعالى للعينة المصرية ، والعينة القطرية.

جدول رقم (٢) معامل ثبات القسمة النصفية باستخدام معادلة سبيرمان - براون

المقاييس الفرعية لمقياس أيزنك للشخصية		الاتساق الداخلي لدى العينة	الاتساق الداخلي لدى العينة	الاتساق الداخلي لدى عينة الإمارات *
		المصرية (ن = ٣٠) *	القطرية (ن = ٣٠) *	
		ذكور (ن = ٣٠)	إناث (ن = ٣٠)	
١ - تقدير الذات	٠,٨٧	٠,٧٠	٠,٨٣	٠,٨٥
٢ - السعادة	٠,٨٥	٠,٧٣	٠,٨٥	٠,٨٩
٣ - القلق	٠,٨٦	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٨٧
٤ - الوسواس	٠,٨٤	٠,٨٢	٠,٧٨	٠,٨٤
٥ - الاستقلالية	٠,٦٧	٠,٧٢	٠,٧٥	٠,٧٦
٦ - توهم المرض	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٨	٠,٨٣
٧ - الشعور بالذنب	٠,٨١	٠,٨٢	٠,٨٤	٠,٨٠

* علاء الدين كفاي ، مایسة النیال ، ١٩٩٥ ، ص ١٠٥

* قامت الباحثة بحساب القسمة النصفية للمقياس في دولة الإمارات في الدراسة الحالية.

ويتضح من معاملات المجموعة الإماراتية أنها مرضية ومتشابهة مع معاملات المجموعة المصرية والقطرية.

صدق المقياس:

تم حساب ارتباط مقياس (أيزنك) للشخصية و بعض المقاييس الأخرى بوصفها محكات للصدق التلازمي للمقاييس الفرعية من مقياس أيزنك للشخصية ، و نعرضها على النحو الآتي:

١ - المقياس الفرعي تقدير الذات

وقع الاختيار على مقياس تقدير الذات من إعداد : حسين الدريني ، محمد أحمد سلامة عبد الوهاب محمد كامل.

وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياس الفرعي تقدير الذات (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس تقدير الذات من وضع حسين الدريني وآخرين (٠,٦٣٧) وهو معامل ارتباط يدل على صدق المقياس وذلك على عينة قطرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠) .

كما حسب ثبات مقياس تقدير الذات بوصفه محكا عن طريق القسمة النصفية، وكان معامل الارتباط بين النصفين بعد تصحيح الطول (٠,٧٨) على عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٤٨٥) على عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠).

٢ - المقياس الفرعي السعادة

وقع الاختيار على مقياس السعادة من اعداد : مايسة النبال ، ماجدة خميس .

وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياس الفرعي السعادة (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس السعادة من وضع : مايسة النبال ، ماجدة خميس (٠,٥٦٤) وهو معامل ارتباط مقبول وذلك على عينة قطرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠) ، في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٣٧٥) لدى عينة مصرية من تلميذات المرحلة الثانوية.

٣ - المقياس الفرعي القلق

حسب الارتباط بين مقياس القلق (من مقياس أيزنك للشخصية) والمقياس الفرعي القلق من مقياس الاضطرابات الانفعالية (إبراهيم علي إبراهيم، ومايسة النبال، ١٩٩٣ " أ ") .

وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٨٥) وهو معامل ارتباط مقبول وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية وطالبات الجامعة بدولة قطر (ن = ٣٠) ، وقد حسب الارتباط بين مقياس القلق (من مقياس أيزنك) ومقياس سمة القلق وضع " سبيلبيرجر " وزملائه ، إعداد أحمد عبدالخالق (١٩٩٢) على عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية وبلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٥٣٨) ، وهو معامل ارتباط مقبول.

٤ - المقياس الفرعي الوسوس

وقع الاختيار على قائمة الوسوس (أحمد عبدالخالق ، ١٩٩٢) وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس الوسوس (من مقياس أيزنك للشخصية) وقائمة الوسوس بإعتبارها محكا للصدق إلى (٠,٥١٣) وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر (ن = ٣٠) ، في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٤١٣) لدى عينة الطالبات المصريات (ن = ٣٠) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول.

٥ - المقياس الفرعي الإستقلال

حسب الارتباط بين مقياس الاستقلال (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس الضبط الداخلي تعريب علاء كفاي (١٩٨٢) ، وقد بلغ معامل الارتباط بين المقياس الفرعي الاستقلال (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس وجهة الضبط الداخلي بإعتباره محكا للصدق إلى (٠,٥٨٩) وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر (ن = ٣٠) . بينما بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (٠,٣٨٦) لدى عينة مصرية من طالبات المرحلة الثانوية (ن = ٣٠) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول.

٦ - المقياس الفرعي توهم المرض

وقع الاختيار على مقياس توهم المرض (إبراهيم علي إبراهيم، مایسة النیال ، ١٩٩٣ "ب"، وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس توهم المرض (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس توهم المرض بوصفه محكا للصدق (٠,٤٦٧) وهو معامل ارتباط جوهري مقبول وذلك على

عينة من طالبات المرحلة الثانوية بدولة قطر ($n = 30$) . اما فيما يتعلق بعينة طالبات المرحلة الثانوية المصرية ($n = 30$) فقد حسب ثبات مقياس توهم المرض عن طريق إعادة التطبيق بعد أسبوع من التطبيق الأول وبلغ معامل الارتباط بين التطبيقين (0.63) ، وذلك بعد تصحيح الطول بمعادلة سبيرمان براون ، وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس توهم المرض من مقياس أيزنك للشخصية ، ومقياس توهم المرض بوصفه محكا للصدق (0.358) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول .

٧ - المقياس الفرعي الشعور بالذنب

وقد وقع الاختيار على المقياس الفرعي الشعور بالذنب من استخبار الحالات الثمانية تأليف : جيمس كوران ، ريموند كاتل ، وتعريب وإعداد : عبدالغفار الدماطي ، أحمد عبدالخالق وقد بلغ معامل الارتباط بين مقياس الشعور بالذنب (من مقياس أيزنك للشخصية) ومقياس الشعور بالذنب من استخبار الحالات الثمانية (0.378) وهو معامل ارتباط جوهري ومقبول وذلك على عينة من طالبات المرحلة الثانوية القطرية ($n = 30$) . في حين بلغ معامل الارتباط بين المقياسين (0.364) على عينة من طالبات المرحلة الثانوية المصرية ($n = 30$) وهو معامل ارتباط جوهري . (علاء كفاي ، ومايسة النيال ، ١٩٩٥ ، ص ص ١٠١ - ١١٣) .

٣ - استمارة بيانات أولية من اعداد الباحثة

أعدت الباحثة استمارة بيانات أولية وذلك لضمان تجانس العينة وتضمنت الآتي:

الاسم (إذا رغب ذلك)

السن

الكلية

التخصص

ثالثاً : طريقة التطبيق:

١- اعتمدت الباحثة فى تطبيق المقاييس على الخطابات الرسمية حيث تم أخذ خطاب من الملحقة الثقافية لدولة الإمارات ، بجمهورية مصر العربية لمدير جامعة الإمارات لشئون الطلبة ، وتم الاتصال بمدير القبول والتسجيل بالجامعة *

٢- قدمت الباحثة المقاييس على شكل كتيب يتكون من (١٧) ورقة أسئلة وورقتين للإجابة.

٣- طلب من الطلبة أن يجيبوا عن أسئلة مسح جنكز للنشاط فى الورقة نفسها على أن يجيبوا عن أسئلة مقياس أيزنك فى ورقة اجابة خاصة به، ومنفصلة .

٤- وقد واجهت الباحثة بعض الصعوبات مثل عدم تعاون بعض الطلاب فى البداية ولكن الباحثة أفنعتهم بالمشاركة وشاركوا عن رضا واقتناع. كما بذلت الباحثة جهدا فى إقناع بعض المسؤولين فى الجامعة للموافقة على تطبيق الاختبارات على الطلبة.

وقد استغرقت مرحلة تطبيق الاختبارات فى الفترة من ١٥ يوليو ١٩٩٩ إلى ١٥ يناير

٢٠٠٠.

رابعاً : الطرق الإحصائية المستخدمة

استخدمت الباحثة الطرق الإحصائية الآتية:-

- ١- المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري
- ٢- معاملات الارتباط.
- ٣- اختبار " ت " لدلالة الفروق بين المتوسطات .

* شكر و تقدير إلى الأستاذ محمود عبد الله أحمد بن أحمد مدير إدارة القبول و التسجيل بجامعة الإمارات العربية المتحدة (بالعين) ، والذي كان له الفضل الكبير فى تمكن الباحثة من تطبيق المقاييس، وكذلك للطلبة نادية عبد العال لمساعدتها فى جمع وتطبيق المقاييس ، وزميلتى فى الدراسة آمنة سعيد المطوع وتحملها مسافة وعناء الطريق من دبی إلى العين.

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة

- أولاً : عرض نتائج الفرض الأول، ومناقشته.
- ثانياً: عرض نتائج الفرض الثاني، ومناقشته.
- ثالثاً : عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته.
- رابعاً : عرض نتائج الفرض الرابع، ومناقشته.

خلاصة النتائج.

توصيات الدراسة.

البحوث المقترحة.

الفصل الخامس

عرض النتائج ومناقشتها

المقدمة:

تعرض الباحثة في هذا الفصل النتائج التي أسفرت عنها الدراسة ومناقشتها، وذلك في ضوء الأطر النظرية، وما كشفت عنه الدراسات السابقة في مجال نمط "أ" للشخصية، ويتبع ذلك ملخص لنتائج الدراسة وتوصياتها، وما تثيره الدراسة من بحوث مقترحة.

استخدمت الباحثة اختبار (ت) للكشف عن الفروق بين عينتي الدراسة: الذكور والإناث من ذوى نمط الشخصية "أ"، في مكونات بعد الانبساط، وهى: النشاط، والاجتماعية والمخاطرة، والاندفاعية، والتعبيرية، والتأملية، والمسئولية. ومكونات بعد العصابية وهى: تقدير الذات، والسعادة، والقلق، والوساوس، والاستقلالية، وتوهم المرض، والشعور بالذنب.

كذلك قامت الباحثة بالكشف عن معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ"، وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٦) ومعاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ" وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٧).

وكذلك قامت الباحثة بالكشف عن معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ"، وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٨) ومعاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ"، وسيتم عرضه إحصائياً فى جدول رقم (٩).

وستقوم الباحثة بعرض مجمل النتائج الإحصائية، ومناقشتها على النحو التالى:

- أولاً: عرض نتائج الفرض الأول، ومناقشته.
- ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى، ومناقشته.
- ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته.
- رابعاً: عرض نتائج الفرض الرابع، ومناقشته.

أولاً: عرض نتائج الفرض الأول ومناقشته :

ينص الفرض الأول فى هذه الدراسة بأنه: "توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد الانبساط".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينتى الدراسة من ذوى نمط الشخصية (أ) من طلبة وطالبات الجامعة، فضلاً عن حساب الفروق بين متوسطات العينتين باستخدام اختبار (ت) فى مكونات بعد الانبساط (النشاط، الاجتماعية، المخاطرة، الاندفاعية، التعبيرية، التأملية، المسئولية) وذلك كما هو موضح فى جدول (٤).

جدول (٤) المتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية (ع)، وقيم "ت" لمكونات بعد الانبساط لدى عينتى الدراسة من الذكور (ن = ٣٠) والإناث (ن = ٣٠) من ذوى نمط الشخصية (أ)

المتغيرات	الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
١- النشاط	١٩,٨٣	٠,٨٣٤	١٩,٤٠	٠,٦٧٥	٢,٢١	٠,٠٥
٢- الاجتماعية	١٦,٥٦	٣,٥٢	١٥,١٠	٣,٧٨	١,٥٥	غير دالة
٣- المخاطرة	١٧,٤٦	٤,٥١	١٦,٠٠	٣,٩٥	١,٣٤	غير دالة
٤- الاندفاعية	١٣,٣٠	٣,٢٦	١٣,٢٦	٣,٣٨	٠,٠٤	غير دالة
٥- التعبيرية	١٤,٤٣	٣,٢٧	١٥,٤٠	٣,٤٩٠	١,١١	غير دالة
٦- التأملية	١٤,٢٠	٣,٣٠	١٥,٠٠	٣,١٢	٠,٩٦	غير دالة
٧- المسئولية	١٧,٧٣	٣,٧٥	١٧,٤٠	٢,٥٦	٠,٤٠	غير دالة

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير جوهريّة عند أى من مستويات الدلالة الإحصائية فى مكونات بعد الانبساط إلا فى متغير واحد، وهو النشاط حيث كانت قيمة "ت" جوهريّة عند مستوى ٠,٠٥ (متوسط عينة الذكور أعلى من نظيره لدى الإناث من ذوى نمط الشخصية "أ").

وستقوم الباحثة بتفسير، ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو التالي:

ظهر من جدول (٤) فرق جوهري بين عينة الذكور من ذوى الشخصية "أ" والإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" فى متغير النشاط لصالح الذكور.

وجاءت هذه النتيجة منطقية، ويمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة وثقافة مجتمع الإمارات والمسؤوليات التى تقع على الذكور والتى من شأنها أن تجعله أكثر نشاطاً بتلبية متطلبات الحياة بناء على أن مفهوم النشاط هو الطاقة والحيوية، وأن المكونات السلوكية التى تشكل سلوك نمط "أ" هى : الحس المبالغ فيه بأهمية عنصر الوقت، وحيويته، والسعى لإحراز إنجاز يفوق الآخرين، فضلاً عنه انتهاج ذوى سلوك نمط "أ" لاستراتيجية تركز على المشاعر الإيجابية النشطة المتفاعلة مع الأحداث، إضافة إلى أنهم ليسوا فقط أكثر نشاطاً من الناحية الفسيولوجية فحسب عن النمط "ب"، بل نادراً ما يشكون الإرهاق بعد بذل جهد كبير. (Janissa & Dyck, 1988, pp. 57-58). وتتفق النتيجة الحالية مع ما أسفرت عنه دراسة سميث، وآخرين. Smith & et al. (١٩٨٤) والتى كشفت عن وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقيام بأداء النشاط (Smith & et al., 1984).

ودراسة كيلتيكانجاس، وآخرين, Keltikangas & et al. (١٩٩٦) والتى كشفت عن عدم وجود ارتباط بين سلوك نمط "أ" والإرهاق الحيوى (Keltikangas & et al., 1996, PP. 57-58)

كما تتفق النتيجة الحالية مع ما توصلت إليه دراسة جمعة يوسف (١٩٩٤) والتى كشفت عن أن المرتفعين فى النمط (أ) أكثر نشاطاً من المنخفضين فيه. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ٢٨).

وكذلك ما وتوصلت إليه دراسة آدمز، وآخرين (١٩٩٠) من وجود علاقة ارتباط موجب بين سلوك نمط "أ" والنشاط البدنى بين الرجال (Adams & et al. 1990).

كما أكدت دراسة بروزيك وآخرين أن الرجال المصابين بأمراض الشريان التاجى حصلوا على درجات عالية على مقياس النشاط الذى طوره ثيرستون، والذى أوضح أن

هؤلاء الأشخاص دائماً ما يكونون فى عجلة من أمرهم، ويميلون إلى الحديث، والقيادة والعمل، والأكل بسرعة أكبر من أولئك الذين لم يصابوا بأى من أمراض الشريان التاجى وقد وجد الباحثان ليلجفورز وراهى أن المرضى بانسداد الشريان التاجى، والذبحة الصدرية لديهم قدرة أقل على الاسترخاء، والابتعاد عن العمل، وأن الإغراق فى العمل والمبالغة فى النشاط ترتبط بصورة وثيقة بالتعرض لأمراض الشريان التاجى، ويطلق هيجتجن فى تفسير نفسى لهؤلاء المرضى ما أسماه بـ "مدمنو عمل"، بأن مبعث نشاطهم الزائد هو اتخاذ الدفاع اللازم اتجاه السلبية التى تأتى بها الأحداث (Jenkins, 1971, P. 310).

ثانياً: عرض نتائج الفرض الثانى، ومناقشته:

ينص الفرض الثانى فى هذه الدراسة بأنه "توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد العصابية".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينتى الطلبة والطالبات الجامعيين من ذوى نمط الشخصية "أ"، فضلاً عن حساب الفروق بين متوسطات العينتين باستخدام اختبار "ت" فى مكونات بعد العصابية (تقدير الذات، السعادة، القلق، الوسواس، الاستقلالية، توهم المرض، الشعور بالذنب) وذلك كما هو موضح فى جدول (٥).

جدول (٥) المتوسطات الحسابية (م)، والانحرافات المعيارية (ع)، وقيم "ت" لمكونات بعد العصابية لدى عينتي الدراسة من الذكور (ن = ٣٠) والإناث (ن = ٣٠) من ذوى نمط الشخصية (أ)

المتغيرات	الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" (ن=٣٠)		قيمة "ت"	مستوى الدلالة
	م	ع	م	ع		
١- تقدير الذات	١٧,٢٣	٤,١٧	١٧,٧٠	٣,٠٣	٠,٥٠	غير دال
٢- السعادة	١٥,٩٠	٥,٦٢	١٤,١٦	٥,٤٠	١,٢٢	غير دال
٣- القلق	١٦,٦٠	٥,٨٣	١٣,١٠	٥,٥٤	٢,٣٨	٠,٠٥
٤- الوسواس	١٥,٦٠	٤,٧٦	١٨,١٦	٤,٣١	٢,١٩	٠,٠٥
٥- الاستقلالية	١٦,٤٣	٤,٩٧	١٧,٤٣	٣,٧١	٠,٨٨-	غير دال
٦- توهم المرض	١٧,٣٠	٤,٣٦	١٥,٣٣	٣,٩٧	١,٨٢	غير دال
٧- الشعور بالذنب	١٣,٠٣	٦,٠٦	١٤,٣٦	٤,٤٤	٠,٩٧	غير دال

يتضح من الجدول السابق أن قيمة "ت" غير جوهريّة في مكونات بعد العصابية إلا في المتغيرين التاليين:-

١- كانت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في متغير القلق كان متوسط عينة الذكور أعلى من نظيره لدى الإناث.

٢- كانت قيمة "ت" دالة إحصائياً عند مستوى ٠,٠٥ في متغير الوسواس حيث كان متوسط عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" أعلى من نظيره لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ".

وستقوم الباحثة بتفسير، ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو التالي:

ظهر من جدول (٥) فرق جوهري بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ"، والإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" فى متغير القلق لصالح الذكور.

وهذه النتيجة لا تتفق مع التراث فالمعروف أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور وقد يرجع السبب فى ذلك لعدم وجود تكافؤ بين فرص العمل والمؤهل الدراسى لمسايرة التطور والتقدم التكنولوجى الهائل فى مجتمع الإمارات وما يتطلبه هذا التقدم من تعلم مستمر لمواكبة عصر الإنترنت وتكنولوجيا المعلومات. وهذا يؤدى إلى تقليل فرص العمل وبالتالي يؤدى إلى زيادة القلق لدى الذكور لكونهم مصدر دخل رئيسى للأسرة. وبالإضافة لطبيعة ذوى سلوك نمط "أ" وما يتصفون به من قلق. فمن خلال دراسات سابقة للباحثين نجد وجود علاقة جوهريّة بين نمط الشخصية "أ" والقلق.

فقد أسفرت دراسة أبيش وبيركيد (Abush & Burkhead, 1984) عن وجود علاقة ارتباط جوهريّة بين نمط الشخصية (أ) والتوتر الوظيفى، وتدعم هذه الدراسة أسلوب ملائمة البيئة، لمعالجة التوتر الوظيفى (Abush & Burkhead, 1984).

وكذلك أسفرت نتائج دراسة بيرنى، وروزنمان (Byrne & Rosenman, 1986) لتؤكد على وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) وكل من العصبيّة والقلق (Byrne & Rosenman, 1986).

وأشارت دراسة ديبالما (Depalma, 1989) إلى وجود آثار مفيدة لممارسة الرياضة البدنية على درجة القلق لدى نمط الشخصية (أ) حيث أن ممارسة الرياضة قللت بشكل دال مستوى القلق لديهم، وكذلك أيضاً قللت من ظهور سلوك نمط (أ) لدى الأشخاص المشاركين فى الدراسة (Depalma, 1989).

فى حين كشفت دراسة سميث وآخرين (Smith & et al., 1996) عن وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقلق والاكتئاب لدى مرضى الذبحة الصدرية. (Smith & et al., 1996)

أما دراسة بيركز، وجرين جلاس (Burkes & Greenglass 1990) فقد عبرت عن ارتباط نمط الشخصية (أ) في الأنشطة خارج نطاق العمل بصورة أقل من نمط الشخصية (ب) الأمر الذي يوضح أن حياة ذوى نمط الشخصية (أ) حياة قلق وسعى دعوب لاستكمال أوجه النقص (Burkes & Greenglass, 1990).

وتوصلت دراسة شاربلى، وآخرين (Sharpley & et al. 1995) إلى وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقلق (Sharpley & et al., 1995).

ولاحظ ديرى، وآخرون (Deary & et al. 1991) فى دراستهم وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والعصابية و إن الأشخاص ذوى الدرجات العالية فى القلق حصلوا على درجات عالية فى العصابية (Deary & et al., 1991).

هذا وقد جاءت نتائج بعض الدراسات مختلفة عن هذه النتيجة وقد يرجع ذلك لاختلاف المقاييس والأهداف، كدراسة دنيريس (Deneris 1987) التى أشارت إلى وجود علاقة ارتباط بين نمط الشخصية (أ) والقلق خلال الدورة الشهرية لدى النساء (Deneris, 1987).

وكذلك دراسة جمعة يوسف (1994) التى أسفرت عن أن الإناث أكثر قلقاً من الذكور بغض النظر عن درجاتهن على النمط "أ" كما أن المرتفعين فى النمط "أ" أكثر قلقاً من المنخفضين بغض النظر عن النوع (جمعة سيد يوسف، 1994، ص ٢٦).

ودراسة أخرى هى دراسة نوردي، وآخرين (Nordby & et al 1995) جاءت نتائجها لتؤكد على أن العوامل الاجتماعية النفسية والجينية الوراثية تسهم فى فهم أسباب القلق الزائد لدى النساء بشكل يزيد عنه فى الرجال (Nordby & et al. 1995).

وهى تختلف مع نتيجة دراسة بيتى كارول (Beatty Carol 1996) التى أوضحت أن النساء الناجحات ذهنياً لم يظهرن مستويات عالية من القلق (Beatty Carol, 1996).

ويعرف جروسير، وسبافورد Gorosser & Spafford (١٩٩٥) القلق بأنه الخوف أو الفرع دون مبرر فى الحياة العادية ومن مظاهره سرعة الانفعال وصعوبة التركيز والتأمل (Gorosser & Spafford, 1995, P17).

ويشير بعض الباحثين إلى اتسام نوى نمط الشخصية (أ) بالتنافس الشديد والعدوانية وفقدان الصبر والتهور والقلق (فوقية حسن رضوان، و محمد سيد عبد الرحمن ، ١٩٩٦، ص٥).

فى حين يرى جينكنز Jenkins (١٩٧١) أن القلق ومرض العصاب الخاص بالجهاز العصبى سابقة على الإصابة بأمراض الشريان التاجى Coronary Disease وخاصة الإصابة بالذبحة الصدرية Angina Pectoris. وذلك بمعدل أكبر فى العينات الخاضعة للسيطرة التى يتمتع أفرادها بصحة جيدة، وأن ظهور تهتك أو عية القلب Myocardial infraction أو الذبحة الصدرية Angina Pectoris من شأنه أن يزيد من درجة القلق لدى المرضى المصابين بهذه الأمراض الخطيرة بل يؤدى إلى انهيار دفاعاتهم النفسية مهما كانت قوتها. (Jenkins , 1971, P. 315).

إضافة إلى أن التوتر النفسى قد يستحث نشاط الصفائح الدموية Platelet بفعل السمات الشخصية المرتبطة بالجلطة بالشريان التاجى Coronary Heart Disease. (Markovitz & et al, 1996, P. 148).

ويظهر ذوو نمط (أ) استثارة أكبر فى الجهاز العصبى الانفعالى، و تهيجاً فى الأوعية الدموية للقلب Cardiovascular وذلك عندما تتهددهم عوامل استثارة للقلق بشكل يفوق الأشخاص من النمط (ب) ومع ذلك يجب التأكيد على أهمية الجوانب المحيطة بالموقف فى استثارة هذه الفروق فى أشخاص النمط (أ) بالقياس للنمط (ب)، والمواقف التى تتطوى على عنصر التحدى أو تتضمن استثارة غالباً ما تزيد من الفروق فى ردود الفعل بين نوى نمط (أ)، ونوى نمط (ب). (Endler, 1988, pp.41-42)

وأُسفرت دراسات جنكنز Jenkins (١٩٧٦ ، ١٩٧٨) عن ارتباط القلق بحدوث أمراض الشريان التاجي Coronary Heart Disease و بصفة خاصة الإصابة بالذبحة الصدرية Angina. (Matthews 1982, pp. 302-305)

وربط جنكنز Jenkins وزملاؤه التعرض لأمراض الشريان التاجي بالقلب بوجود القلق والانذفاعات العصابية (سهير الغباشي، ٢٠٠٠، ص ١٣٣).

وقد وجد فريدمان وكولي Friedman & Kewley (١٩٨٧) أن أفراد النمط "أ" مكتئبون وقلقون. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ١٩).

ظهر من جدول (٥) فرق جوهري بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ"، والإناث من ذوات نمط الشخصية "أ" فى متغير الوسواس لصالح الإنث.

تبعاً لتعريف علاء كفاي (١٩٨٩) فإن الوسواس القهرى هو المرض الذى يجد فيه الفرد نفسه مقهوراً ومستهدفاً لتسلط بعض الأفكار أو الشكوك عليه، مع عدم قدرته على التخلص منها وإبعادها عن تفكيره، كما يجد نفسه أيضاً مجبراً على إثيان حركات أو أفعال حركية معينة لا يمكنه أن يمتنع عن إثيانها رغم إدراكه لعدم جدواها. (علاء كفاي، ١٩٨٩، ص ٦٤) ويشعر أصحاب الاضطرابات الوسواسية بتفاهة هذه الأفكار والمعتقدات ولكن لا يستطيعون التخلص أو السيطرة عليها وتعديلها (آمال عبد السميع، ١٩٩٩، ص ١١٩).

وتشير دراسة جيبس Gibbs (١٩٩٦) إلى أن الوسواسيين القهرين عصائيون وانطوائيون، وغالباً ما يعانون من الكف والعصبية (صفوت فرج، ١٩٩٩، ص ٢١٥).

ولملاحظة العلاقة بين الوسواس القهرى وسلوك النمط "أ" يجب مراعاة عدة جوانب فى طريقة النمط "أ" فى الانتباه والاستجابة للمشكلات، وهى تتطابق تماماً مع الشخصية الصلبة غير المرنة، فإذا أضفنا إلى ذلك الشخصية المتسلطة يتضح أنهم أساساً متشابهون ويتجهون جميعاً نحو العامل الوسواسى، وتعد رغبة أفراد النمط "أ" فى السيطرة على الوسط

المحيط بهم إضافة إلى ردود أفعالهم عندما ينكر عليهم أحد مثل هذه السيطرة عنصريين مشتركين مع العامل الوسواسي (جون ماى، وبول كلاين، ١٩٩٠، ص ١٠١).

ويذكر كوستن، ودراجينز Costin & Draguns (١٩٨٢) أن ذوى سلوك نمط "أ" لديهم مستويات غير عادية من الأفكار غير الواقعية، فضلاً عن التوقع غير المنطقي للنجاح، بالإضافة إلى معاناتهم من عدم الرضا، مع مستويات مرتفعة من الشك وبخاصة أن بعض البحوث النفسية تربط بين سلوك نمط (أ)، والوساوس. (أحمد عبد الخالق، وآخرون، ١٩٩٢، ص ص ١١-١٢)

وأوضحت دراسة ماى، وكلين May & Kline (١٩٨٧) وجود علاقة ارتباط جوهريّة بين نمط "شخصية (أ) والوساوس القهرية (May & Kline , 1987). كذلك أسفرت دراسة فوجيل Vogel (١٩٨٨) عن نتيجة مشابهة مفادها أن ذوى نمط الشخصية "أ" لديهم وساوس قهرية (Vogel, 1988).

وقد تكون الإناث أكثر وسواسية من الذكور نتيجة دورهن الاجتماعى وما يتطلبه منهن من الترتيب والتنظيم ومتطلبات الأسرة. ثالثاً: عرض نتائج الفرض الثالث، ومناقشته:

ينص الفرض الثالث فى هذه الدراسة بأنه "تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

وللتحقّق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة: (النشاط، الاجتماعية، المخاطرة، الاندفاعية، التعبيرية، التأملية المسئولية)، لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ".

جدول (٦) : معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الذكور من نمط

الشخصية " أ " (ن = ٣٠)

المتغيرات	(١) النشاط	(٢) الاجتماعية	(٣) المخاطرة	(٤) الاندفاعية	(٥) التعبيرية	(٦) التأملية	(٧) المسئولية
١- النشاط	_____						
٢- الاجتماعية	٠,٢٤٨-	_____					
٣- المخاطرة	٠,٣٣٢	٠,٢٦٦	_____				
٤- الاندفاعية	٠,١٨٣-	*٠,٣٩٩	٠,٠٨٣	_____			
٥- التعبيرية	٠,١٥٣	٠,٢٥٩	*٠,٤٣٠	*٠,٤١٣	_____		
٦- التأملية	٠,١٥٠	*٠,٤٣٧	*٠,٤٤٦	٠,٠٤٢	**٠,٥٦٤	_____	
٧- المسئولية	*٠,٣٨٨-	**٠,٤٧٥	٠,٠٦١	٠,٢٦٢	٠,٠٧١-	٠,٠٠٧	_____

* تصبح ~ جوهريّة عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون $\leq ٠,٣٦١$

** تصبح ~ جوهريّة عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون $\leq ٠,٤٦٣$

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

١- وجود ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية وكل من الاندفاعية

والتأملية، وارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية والمسئولية.

٢- ظهر ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠٥ بين المخاطرة وكل من التعبيرية والتأملية.

٣- هناك ارتباط جوهري عند مستوى ٠,٠٥ بين الاندفاعية والتعبيرية.

٤- الارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠١ بين التعبيرية والتأملية.

وستقوم الباحثة بتفسير ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو الآتى:

ظهر من جدول (٦) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية وكل من الاندفاعية والتأملية.

وهذه العلاقة الموجبة تعنى أن ارتفاع الدرجة فى المتغير الأول يصاحبه ارتفاع فى درجة المتغير الثانى. أى أنه كلما ارتفعت درجات الطلاب فى الاجتماعية ارتفعت بالتالى درجاتهم فى الاندفاعية والتأملية.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء المرحلة العمرية وطبيعة المرحلة الجامعية التى يمر بها الطالب، والتى تساعد على تكوين علاقات اجتماعية مع الآخرين والتفاعل الاجتماعى وذلك من خلال الحرم الجامعى، والسكنات الداخلية والتى تضم طلبة من سبع إمارات مختلفة من دولة الإمارات العربية، وكذلك سن المراهقة وما تتميز به هذه المرحلة العمرية من تسرع واندفاع، لكن هذا لا يعنى عدم تميزهن بالتأملية، فالتأملية هى إمعان النظر والتدبر والتفكير بهدوء وبعمق يمارسه الفرد نحو أهدافه وعلاقاته أو معنى حياته (علاء كفافى، مایسة النیال، ١٩٩٦، ص ٢٩٣) فهو يتدبر ويفكر بهدوء وبعمق لأهدافه ومستقبله من خلال دراسته وتخصصه، وخلال المراحل الجامعية التى يمر بها.

وتتفق هذه النتيجة اتفاقاً جزئياً مع بعض الدراسات السابقة التى توصلت إلى وجود علاقة ارتباط جوهريه موجبة لذوى نمط الشخصية "أ" فى الاجتماعية فقط، فى حين توصلت بعض الدراسات الأخرى إلى علاقتها مع الاندفاعية فقط، وأكدت مجموعة ثالثة من الدراسات على علاقتها بالاجتماعية والاندفاعية، ولكن لم يتح للباحثة الحصول على دراسات تؤيد ارتباطها بالثلاثة المتغيرات الاجتماعية، والاندفاعية، والتأملية. ولكن أسفرت دراسة ماكفوى، وآخرين Macevoy, et al. (١٩٨٨) عن وجود علاقة ارتباط جوهريه موجبة بين نمط الشخصية (أ) "أ" والاجتماعية (Macevoy, et al., 1988) وكذلك نوهت دراسة بالم، وأوهمان Palm & oehman (١٩٩٢) إلى وجود علاقة ارتباطا موجبة بين نمط الشخصية "أ" والتفاعل الاجتماعى (Palm & oehman, 1992).

أما دراسة هيفين Heaven (١٩٨٩) فقد أسفرت عن وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين الاندفاعية والاجتماعية لدى ذوى نمط الشخصية (أ) (Heaven, 1989).

وتتماشى هذه الدراسة مع النتائج التى توصل إليها حسام أبو سيف (٢٠٠٠) حين أشار إلى أن خصائص المندفعين من الوجهة النفسية تتميز بالسرعة فى تناول المعلومات وأنهم يميلون إلى الجماعات والمعاملات المتشعبة الكثيرة كما أن المندفع لا يحب العزلة ولا التفرد (حسام أبو سيف، ٢٠٠٠، ص ص ١٦٢ - ١٦٥).

وأشار فريدمان، وروزنمان Fridman & Rosenman (١٩٧٤) إلى أن الفرد الذى يتسم أو يوصف بأن لديه درجة مرتفعة على نمط "أ" ذو أنماط سلوكية معينة مثل: عدم تحمل الانتظار، والاندفاع والتسرع فى أداء الأعمال (جاسم الخواجة، ٢٠٠٠، ص ٢١٨).

على حين إنه يتضح من نتائج هانسون، وهوجان Hansson & Hogan (١٩٨٣) أن هناك علاقة متوسطة بين النمط "أ" مع النشاط والسيطرة والاندفاعية. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ص ٢٠-٢١).

وعند أحمد عبد الخالق، وآخرين (١٩٩٢) نرى ارتباطاً جوهرياً موجباً بين مقياس الانبساط ومقياس جنكيز للنشاط لدى الإناث والملاحظ فى خصائص ذوى السلوك المنبسط: النشاط والحيوية والاندفاعية، ومن خصائص سلوك ذوى نمط "أ" الاندفاعية والتنبه الزائد، والغضب والعداء. (أحمد عبد الخالق وآخرون، ١٩٩٢، ص ص ٢٢).

وتوصلت نتائج مايسة شكرى (١٩٩٣) إلى أن ذوى الدرجات المرتفعة فى نمط السلوك "أ" يتعرضون للخطر نتيجة إظهارهم لهذه الخصائص السلوكية والتى قد تبدو ظاهرياً أنها مرغوبة اجتماعياً (السرعة- الطموح- المثابرة- الانشغال بالعمل) إلا أن مصاحباتها الفسيولوجية تؤدى بالفرد إلى حالة الاضطراب والمرض (مايسة شكرى، ١٩٩٣، ص ٥٣).

وأوضحت دراسة سميث وجالو Smith & Gallo (١٩٩٤) بأن العزلة الاجتماعية، والعدوانية وسلوك نمط "أ" كلها مؤشرات لاحتمال ظهور مرض الجلطة التاجية

(Smith & Gallo, 1994). أى أن العزلة الاجتماعية لها تأثير ضار على ذوى نمط الشخصية "أ"، وأن الاجتماعية وتكوين علاقات مع الآخرين تقيهم من أمراض القلب.

وتؤيد ذلك دراسة ليويس، وآخرين Lewis, et al. (1994) حيث توصلت إلى أن ذوى نمط الشخصية (أ) والذين من المحتمل إصابتهم بخطر الإرهاق المزمن لابد أن يتدربوا على أعمال الدعم الاجتماعى (Lewis, et al., 1994). وأن ذوى نمط الشخصية "أ" تتسم شخصيتهم بالتفاعلية الإيجابية مع النفس أولاً، ومع أحداث الحياة ثانياً. ويعرف محمد نبيل (1994) الاجتماعية بأنها سمة شخصية فى سلوك الفرد الذى يميل إلى مخالطة الناس والعمل معهم ويفضل المراكز القيادية ولا يتسم سلوكه بالخل (محمد نبيل عبد الحميد، 1994، ص 196) وهذه العلاقات الاجتماعية قد تجعله مندفعاً فى بعض الأمور، هذه الانفعالية الزائدة لا تؤدي إلى غياب للتأملية وخصوصاً فى الأمور المتعلقة بأهدافه المستقبلية.

كذلك ظهر ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية والمسئولية.

وهذا يعنى أنه كلما زادت درجات الاجتماعية زادت معها درجات المسئولية.

ويمكن تفسير ذلك إلى أن متطلبات الحياة تستدعى أن يكون الفرد اجتماعياً فى سبيل الوفاء بالتزاماته ومسئوليته فكلما استطاع الفرد تكوين علاقات اجتماعية والحضور فى أماكن التفاعل الاجتماعى - زادت مسئولياته واستطاع تحمل المسئولية، فمفهوم المسئولية هو الثبات، والصدق، والجدية، والضمير الحى والثقة (علاء كفافى، مایسة النیال، 1996، ص 294). ويميل الشخص الاجتماعى إلى النشاط والعلاقات الاجتماعية الرسمية، وغير الرسمية وكذلك نراه مغرمًا بمراكز القيادة الاجتماعية، وذا جاذبية اجتماعية، إضافة إلى تميزه بعدم الخجل. (أحمد عبد الخالق، 1998 ص 163-164). وهذه العلاقات الاجتماعية سواء الرسمية أو غير الرسمية تتطلب منه مسئوليات، وتعد هذه النتيجة منطقية ومتوقعة وخصوصاً إذا كان مغرمًا بمراكز القيادة الاجتماعية، وتؤيد ذلك دراسة فيرنهام وآخرين Furnham & et al. (1985) التى تشير إلى أن ذوى نمط الشخصية (أ) أكثر مسئولية من ذوى نمط (ب) (Furnham & et al. 1985).

ويصف جنكنز نمط الشخصية (أ) بأنه زملة من السلوك الصريح أو أسلوب فى الحياة، وإنه ذو مسئوليات، وتحديات عظيمة (جمعة يوسف، معتز سيد عبد الله، ١٩٩٧، ص ٢٣١). ويعرفه عادل شكرى (١٩٩١) بأنه عرض سلوكى ظاهر، ونمط فى الحياة يتسم بالتنافس الشديد... وقبل تحدى المسئوليات (عادل شكرى، ١٩٩١، ص ٦) بالتنافس الشديد، وقبل تحدى المسئوليات لا يتحقق دون تكوين علاقات اجتماعية، والتواجد فى أماكن التفاعل الاجتماعى.

ويرى جنكنز Jenkins (١٩٧١) أن شعور الفرد من ذوى نمط الشخصية (أ) أنه يقع تحت ضغط المسئولية يشعره بالالتزام عميق تجاه وظيفته أو مهنته (Jenkins, 1971, p. 312)

ويؤكد إندلر Endler (١٩٨٨) أن لذوى نمط الشخصية (أ) القدرة على التحكم فى الأحداث الباعثة على الضغط النفسى التى يتعرضون لها والالتزام العميق بأنشطتهم الحياتية مهما كانت العوائق (Endler, 1988, p. 39).

ظهر ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠٥ بين المخاطرة وكل من التعبيرية والتأملية.

وهذا يعنى أنه كلما زادت درجات المخاطرة زادت درجات كل من التعبيرية والتأملية.

وهى نتيجة منطقية، وذلك لطبيعة الجنس. وتعنى المخاطرة القدرة على اتخاذ قرار بناء على عوامل نفسية، واجتماعية يحقق به المكاسب المادية والاجتماعية، ويميل الأفراد إلى الاشتراك فى الأعمال التى تتضمن مخاطرة مع عدم الاهتمام بعواقب هذه الأعمال. (علاء كفاي، مايسة النبال، ١٩٩٦، ص ٢٩٢).

فدور سلوك نمط " أ " ، يضعون أهدافاً أولية نصب أعينهم، ويحددون الكيفية التى سيؤدون بها المهمة. ولتحقيق سلسلة من الأهداف بأسرع ما يمكن فإنه من الضرورى العمل بسرعة، والمثابرة. (Matthews, 1982, p. 30) وفى سبيل تلك الأهداف يعرض أصحاب

سلوك نمط "أ" أنفسهم لمخاطر كثيرة، وضغوط نفسية، وقد تتمثل هذه الأخطار في التعرض للإصابة بأمراض القلب.

فيرى كل من (جابر عبد الحميد، علاء كفاي) أن الشخص من نمط "أ" قد هياً أسلوب حياته بحيث يكون معرضاً للإصابة بأمراض الشريان التاجي. (جابر عبد الحميد، علاء كفاي، ١٩٩٦، ٤٠٤٧). فأسلوبه في الحياة يعتمد على الدخول في منافسات حادة متواصلة والشعور بأهمية الوقت والسباق الدائم مع الزمن، ويعبر عن ذلك من خلال مظاهر حركية متنوعة يتمثل في:

- ١- التقاط أنفاسه بسرعة وقوة في معظم الموقت وبصوت مسموع.
- ٢- إصدار جمل تفيض نارية وحامساً أو التأكيد الحماسي لبعض الكلمات.
- ٣- عضلات وجه شديدة الجمود وجسد متصلب معظم الوقت.
- ٤- دائماً ما يشد قبضته ويلوح بها في أثناء المحادثة العادية.
- ٥- ميل متصلب للتعجيل من إيقاع المحادثة العادية من خلال محاولة الإنهاء السريع بكلمات معبرة، والإسراع من معدل حديثه ويردد عبارات يفهم منها نفاذ الصبر مثل "نعم" نعم أفهمك أفهمك" وذلك حتى قبل أن يكمل محدثه عباراته. (Friedman & Rosenman, 1960, p 101) وهذا كله يؤثر على صحته.

ويذكر جانسي ودايك Janisse & Dyck (١٩٨٨) أن خطر الإصابة بأمراض الشريان التاجي إنما يرتبط بالنمط السلوكي المعروف بالنمط "أ". (Janisse & Dyck, 1988, pp. 57-58) ويشير أوسلير إلى أن الضغط المرتفع الذي يعيش الناس تحت وطأته، والتعود على العمل بأقصى طاقة هو المسئول عن ضعف الشرايين أكثر من مسئولية الإسراف في المأكول والمشرب. (محمد عبد الرحمن، فوقية حسن، ١٩٩٦، ص ٦).

ويعرف محمد نبيل (١٩٩٥) المخاطرة بأنها قرار يتخذه الفرد بناء على عوامل نفسية أو اجتماعية ويحقق به المكاسب المادية والاجتماعية ما لا يمكن لقرار آخر أن يحققه وإذا كانت المكاسب اجتماعية سميت مخاطر اجتماعية، وإذا كانت مادية سميت مخاطر اقتصادية. (محمد نبيل عبد المجيد، ١٩٩٥، ص ٤٢٠)

ويرى جاسون وآخرون. Lassner & et al. (١٩٩٤) أن عوامل الاستثارة الاجتماعية من خلال التفاعل مع الأفراد أكثر خطورة من عوامل الاستثارة غير الاجتماعية المرتبطة بالحياة والمال ومتطلبات العمل غير المتطلبة للتفاعل الاجتماعي مع الأشخاص، وكذلك قلة الدعم الاجتماعي يعد عامل خطر داهم يؤدي إلى الوفاة نتيجة لتجمع مسببات أخرى متنوعة بما فيها أوعية القلب. (Lassner & et al., 1994).

وبناء على تعريف المخاطرة بأنها اتخاذ قرار بناء على عوامل نفسية، واجتماعية... والميل إلى الاشتراك في الأعمال التي تتضمن مخاطرة مع عدم الاهتمام بعواقب هذه الأعمال، (وهذا القرار يتخذه الفرد بعد) إمعان النظر والتدبر والتفكير بعمق يمارسه الفرد حول أهدافه وعلاقاته أو معنى حياته (وهذا هو تعريف التأملية لدى علاء كفاقي، مایسة النیال، ١٩٩٦، ص ٢٩٢). ويعبر الفرد عن هذا القرار الذي اتخذه بناء على عوامل نفسية واجتماعية والذي قد يكون هدفه ومعنى حياته - من خلال انفعالاته سواء كانت هذه الانفعالات مشاعر أسف أو غضب أو خوف. وقد أسفرت دراسة ويلسون Wilson (١٩٩٠) عن وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين نمط الشخصية (أ) والعدوانية والقدرة التعبيرية (Wilson, 1990). وأسفرت كذلك دراسة دايك وآخرين Dyck & et al. (١٩٩١) من وجود علاقة ارتباط جوهريّة بين شخصية نمط (أ)، وبين الغضب والعدوانية (Dyck & et al., 1991). وكذلك أسفرت دراسة كوبر Kopper (١٩٩٣) عن وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين نمط الشخصية (أ) والتعبير عن الغضب (Kopper, 1993) بينما أسفرت دراسة بروش وآخرون Bruch & et al. (١٩٩١) عن وجود علاقة ارتباط

جوهريّة موجبة بين نمط الشخصية (أ) والمواقف التي تتطلّب الإفصاح عن المشاعر لدى الذكور (Bruch, 1991).

وتختلف هذه الانفعالات بين الذكور والإناث حيث تشير دراسة ناكانو (Nakano, 1990) عن أن النساء تزداد لديهن علامات الاكتئاب بزيادة الضغوط النفسية (Nakano, 1990). وتشير دراسة رايت وآخرين (Wright & et al., 1994) إلى أن الذكور حصلوا على درجات أعلى من الإناث في التعبير عن مشاعر الغضب (Wright & et al., 1994). ظهر من جدول (٦) ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠١ بين الاندفاعية والتعبيرية.

وتعني الاندفاعية أن يتصرف الأفراد دون تأني، ويتخذون قرارات سريعة ويميلون للتحدى وعدم القدرة على التنبؤ بعواقب الأمور (علاء كفاي، مایسة للنیل، ١٩٩٦، ص ٢٩٣).

وهذه النتيجة طبيعية ويمكن تفسيرها في ضوء طبيعة المرحلة العمرية وما يتميز به الفرد في مرحلة المراهقة من طاقة ونشاط وحيوية، واندفاع، وقد يعبر عن اندفاعه من خلال الغضب مثلما أشارت دراسة فرانكش ولندين (Frankish & Linden, 1996) من أن الذكور من ذوي نمط الشخصية (أ) يعبرون عن غضبهم بدرجة كبيرة وتسهل استثارته وتضعف السيطرة على مشاعر الغضب لديهم (Frankish & Linden, 1996).

ظهر من جدول (٦) ارتباط موجب جوهري عند مستوى ٠,٠١ بين التعبيرية والتأملية وهذه العلاقة الارتباطية الموجبة بين التعبيرية والتأملية تعني أن ارتفاع درجة التعبيرية يصاحبها ارتفاع في درجة التأملية.

فطلاب الجامعة من ذوي نمط الشخصية (أ) لديهم القدرة على التعبير عن انفعالاتهم ولكن هذا التعبير يكون بعد إمعان النظر والتدبر والتفكير بهدوء وبعمق (علاء كفاي، مایسة للنیل، ١٩٩٦، ص ٢٩٣).

وقد ترجع قدرتهم على التأملية إلى أنهم في المرحلة الجامعية التي تساعدهم على توسيع مداركهم إضافة إلى تطور قدراتهم على وزن الأمور بسترو وتعقل ويصبح في

استطاعتهم التعبير عن أهدافهم من خلال التطبيق العملي لاختيارهم للتخصصات المناسبة والتي تؤهلهم لمواجهة الحياة في المستقبل، بينما يرى رايت Wright (١٩٧١) أن المتأملين قد يكونون أقل قدرة على التعبير، وأقل سلاسة في المواقف التي تتطلب إنتاجية أفكار جديدة (رشيدة عبد الرؤوف رمضان، ١٩٩٨، ص ١٤٩).

وللتحقق من صحة الفرض الثالث تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة (النشاط، الاجتماعية، المخاطرة، الاندفاعية، التعبيرية، التأملية، المسؤولية، لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ".

جدول (٧) : معاملات الارتباط بين مكونات بعد الانبساط السبعة لدى عينة الإناث من نمط الشخصية "أ" (ن = ٣٠)

المتغيرات	(١)	(٢)	(٣)	(٤)	(٥)	(٦)	(٧)
النشاط	_____						
الاجتماعية	٠,١٢٤-	_____					
المخاطرة	٠,٠٣٨-	٠,٢٩٧	_____				
الاندفاعية	٠,٠١٨-	٠,١٣١-	٠,٠١٥	_____			
التعبيرية	٠,٢٦٠-	*٠,٥٤٣	٠,١٣٤	٠,٠٥٤	_____		
التأملية	٠,٢٩٤-	*٠,٥٢٤	٠,٣٠٩	٠,٠٠٦-	*٠,٤٥١	_____	
المسؤولية	٠,٠٩٥-	*٠,٣٦٥	٠,٣٤٩	٠,٢٢٧-	٠,٠٢٣	٠,١٨٠	_____

* تصبح ~ جوهريه عند مستوى ٠,٠٥ عندما تكون $\leq ٠,٣٦١$

** تصبح ~ جوهريه عند مستوى ٠,٠١ عندما تكون $\leq ٠,٤٦٣$

يتضح من الجدول السابق ما يأتي:

- ١- ظهور ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية وكل من التعبيرية والتأملية، وارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية والمسؤولية.
- ٢- وكذلك ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين التعبيرية والتأملية.

ظهر من جدول رقم (٧) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠١ بين الاجتماعية وكل من التعبيرية والتأملية.

ويمكن تفسير ذلك فى ضوء طبيعة إقامة الطالبات، فأغلبهن يقمن فى السكن الداخلى للجامعة مما يسمح لهن بتكوين علاقات اجتماعية كثيرة داخل السكن بالإضافة إلى قاعات المحاضرات وكذلك، فإن إدارة السكن الداخلى بالجامعة وخاصة بالنسبة للطالبات تنظم لهن رحلات كثيرة سواء كانت ترفيهية أو علمية مما يتيح لهن فرصاً أكبر فى تكوين علاقات اجتماعية، وكلما تطورت العلاقات الاجتماعية ازداد نضجهن وخبرتهن الاجتماعية وكانوا أقدر فى التعبير عنها، وبالتالي أقدر على التأمل فيها.

وكذلك ظهر من الجدول رقم (٧) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاجتماعية والمسئولية.

وتتفق هذه النتيجة مع نتيجة ذوى نمط الشخصية (أ) من الذكور، أى يوجد ارتباط جوهري موجب بين الاجتماعية والمسئولية لدى كل من الإناث والذكور، وتعد هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، فبرى رأفت عبد الفتاح (١٩٩٧) أن الكثير من مناشط الإنسان ذكراً أو أنثى تبنى على العديد من التكاليف وتحمل المسئولية وذلك فى دائرة ووظيفة الدور الاجتماعى المحدد لكل فرد والذى ينطوى على قيم تحمل المسئوليات (رأفت السيد عبد الفتاح، ١٩٩٧، ص ص ٥٠-٧٣)

ظهر من جدول (٧) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين التعبيرية والتأملية.

وتتفق هذه النتيجة أيضاً مع نتيجة الذكور أى أن هناك ارتباطاً جوهرياً موجباً بين التعبيرية والتأملية لكل من الذكور والإناث، وتعد هذه النتيجة منطقية أيضاً فكلما استطاع الفرد أن يعبر عن أحاسيسه ومشاعره، ويعبر عن قدراته وإمكانياته - كان أقدر على التأمل.

رابعاً : عرض نتائج الفرض الرابع، ومناقشته :

ينص الفرض الرابع في هذه الدراسة بأنه: "تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوي نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة (تقدير الذات، السعادة، القلق، الوسواس، الاستقلالية، توهم المرض، الشعور بالذنب) لدى عينة الذكور من نمط الشخصية (أ).

جدول (٨) معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الذكور من نمط الشخصية "أ" (ن = ٣٠).

المتغيرات	(١) تقدير الذات	(٢) السعادة	(٣) القلق	(٤) الوسواس	(٥) الاستقلالية	(٦) توهم المرض	(٧) الشعور بالذنب
١- تقدير الذات	_____						
٢- السعادة	*٠,٣٧٠	_____					
٣- القلق	**٠,٤٧٩	**٠,٧٩٩	_____				
٤- الوسواس	٠,١٧٣-	**٠,٦٦٣-	**٠,٦٧٣-	_____			
٥- الاستقلالية	٠,٠٥٩-	٠,٢٩٠-	*٠,٤٥٩-	*٠,٤٥٤	_____		
٦- توهم المرض	*٠,٣٩٥	**٠,٥٨٦	**٠,٥٩٥	**٠,٥٣٠-	*٠,٣٦٨-	_____	
٧- الشعور بالذنب	٠,٣٠٢-	**٠,٤٨٩-	**٠,٥٦٠	**٠,٦٠٢	**٠,٥٦٧	**٠,٦٩٨-	_____

* تصبح ~ جوهريّة عند مستوى ٠.٠٥ عندما تكون $\leq ٠,٣٦١$

** تصبح ~ جوهريّة عند مستوى ٠,١ عندما تكون $\leq ٠,٤٦٣$

يتضح من الجدول السابق أن هناك ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين تقدير الذات والسعادة، وارتباط جوهري سالب بين السعادة وكل من الوسواس القهرية، والشعور بالذنب، وارتباط جوهري سالب بين القلق والاستقلالية عند مستوى ٠,٠٥، كما ظهر ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠١ بين القلق وكل من توهم المرض والشعور بالذنب، وارتباط جوهري موجب بين الوسواس والشعور بالذنب عند مستوى ٠,٠١، وهناك ارتباط جوهري سالب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاستقلالية وتوهم المرض .

ستقوم الباحثة بتفسير ومناقشة هذا الفرض وذلك على النحو التالي:

ظهر من جدول (٨) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين تقدير الذات و

السعادة .

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة تقدير الذات ارتفعت بالتالي درجة السعادة. ويمكن تفسير ذلك في ضوء ما أشار إليه اندلر (Endler ١٩٨٨) من أن الأشخاص ذوي تقدير الذات المرتفع يستطيعون التعامل مع الضغوط، وحالتهم أفضل صحياً وأعمارهم أطول، وهم أشخاص سعداء (Endler, 1988, pp. 42-49). فمن الطبيعي أن صاحب تقدير الذات المرتفعة يشعر بالسعادة لأنه ينظر للأمور نظرة تفاؤلية، وأن الطالب الجامعي يستطيع تحقيق ذاته من خلال التفوق الدراسي كما يراه أدلر Adler من أن تحقيق الذات يعنى السعى وراء التفوق والأفضلية وتحقيق الكمال التام. (إبراهيم أبو زيد، ١٩٨٧، ص ٨٤).

كذلك هناك ارتباط جوهري سالب عند ٠,٠١ بين السعادة والوسواس.

وهذا يعنى أنه كلما انخفضت درجة السعادة زادت بالتالي درجة الوسواس.

وهذه النتيجة منطقية، ومتوقعة، فقد أشار كل من أحمد عبد الخالق، مايسة النيال (١٩٩٠) إلى أنه يدرج الفرد عند ممارسة السلوك القهرى أنه سلوك غير ذى قيمة، ولا يدفعه القيام بمثل هذه الأنشطة إلى الشعور بالسعادة، رغم أن هذه الأنشطة تمنحه بعض الراحة وتقلل توتره (أحمد عبد الخالق، مايسة النيال، ١٩٩٠، ص ٥٤٧).

ويذكر محمد الطيب (١٩٩٤) أن صاحب الشخصية الوسواسية يبدو شخصاً فاضلاً ولكنه غير سعيد فلا يستطيع أن ينال السعادة ولا أن يمنحها للآخرين (محمد عبد الظاهر الطيب، ١٩٩٤، ص ٤٣٣).

كذلك هناك ارتباط جوهري سالب عند ٠,٠٥ بين السعادة والشعور بالذنب.

ويعنى هذا أنه كلما انخفضت درجة السعادة زادت درجة الشعور بالذنب.

وهذه نتيجة منطقية ومتوقعة. فيذكر مايكل أرجايل (١٩٩٣) أن الناس يكونون سعداء عندما تنعدم لديهم الصراعات الداخلية مثل التي تنشأ عن تفاوت كبير بين إنجازاتهم وطموحاتهم، ولعل مقولة أرسطو بأن على الفرد أن يكون فاضلاً ليكون سعيداً مقولة بها بعض الصحة، فغير الفضلاء لديهم عادة مشاعر أقوى بالذنب والعار (مايكل أرجايل ١٩٩٣، ص ٢٧٦).

كذلك يظهر ارتباط سالب جوهري بين القلق والاستقلالية.

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما ارتفعت درجة القلق قلت الاستقلالية.

وتعد هذه النتيجة منطقية ومتسقة مع الواقع فالشخص القلق لا يستطيع أن يكون مستقلاً. وقد أسفرت دراسة برون Brown (١٩٨٩) عن أن ذوى نمط الشخصية (أ)، والذين ليس لديهم استقلالية يشعرون بالضيق والانفعال (Brown, 1989).

وهناك دراسات تناولت سلوك نمط (أ) والاستقلالية كدراسة فرانكينهايزر، وآخرون. Frankenhaeuser & et al. (١٩٨٩) والتي أكدت على أنه توجد فروق بين الذكور والإناث في الاستقلالية ترجع لطبيعة الوظيفة التي يعملون بها

Frankenhaeuser & et al., 1989

وأظهرت دراسة كلارك، وميلر Clark & Miller (١٩٩٠) أن ذوى نمط الشخصية (أ) يبدون استقلالية تفوق ذوى نمط الشخصية (ب)، وأعرب غالبيتهم عن الاستعانة بالآخرين لا يمثل عوناً كبيراً لهم مما يؤكد طبيعة ذوى نمط الشخصية (أ) الميل إلى الإنجاز وتقدير قيمة الوقت (Clark & Miller, 1990).

وجاءت نتائج دراسة بن زير، وواردي Ben-Zur & Wardi (١٩٩٤) لتعبر عن أن ذوى نمط الشخصية (أ) أسرع في اتخاذ القرارات ويستخدمون استراتيجيات غير مألوفة عند اتخاذ القرارات (Ben-Zur & Wardi, 1994)

وأوضحت دراسة سبيكتور، وأوكونيل Spector & O'connell (١٩٩٤) وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية (أ) مع الاستقلالية والرضا الوظيفي. (Spector & O'connell, 1994) أما دراسة أندرسون ولاولرك Anderson & Lawler (١٩٩٥) فقد كشفت عن أن النساء ذوات نمط الشخصية (أ) يشعرن بالإحباط والغضب عند عدم قدرتهن على الاستقلالية. (Anderson & Lawler, 1995)

وظهر أيضاً ارتباط جوهرى موجب عند مستوى ٠,٠١ بين القلق وكل من توهم المرض والشعور بالذنب.

وهذا يعنى أنه كلما زادت درجة القلق زادت درجات توهم المرض والشعور بالذنب. وتتفق نتيجة هذه الدراسة جزئياً مع دراسة جمعة سيد يوسف (١٩٩٤) فى أن المرتفعين فى النمط (أ) أكثر قلقاً وتوهما مرضياً. (جمعة سيد يوسف، ١٩٩٤، ص ١٨-٣٢)، وكذلك مع دراسة رايون وآخريـن Rayon & et al. (١٩٩٨) التى تشير إلى وجود علاقة ارتباط جوهرية موجبة بين نمط الشخصية "أ"، وتوهم المرض (Rayon & et al., 1998).

ويرى محمد الفيومى (١٩٨٤) أن الذى يدمن القلق والتردد مريض بمرض مزمن يجعله مشغولاً فى جميع الأحوال بالنظر إلى داخل نفسه، بدلاً من مواجهة العالم ومحاولة التكيف معه بالأخذ والرد (محمد إبراهيم الفيومى، ١٩٨٤، ص ٧٠).

وقد يعيقه هذا الانشغال مع نفسه، وعدم القدرة على التكيف عن أداء دوره فى المجتمع ومتطلبات الحياة، وبالتالي يتولد لديه الشعور بالذنب نتيجة هذا التقصير.

وكذلك يرى طلعت منصور وآخرون (١٩٨٩) أن القلق فى أكثر حالاته شعور بالتهديد من شىء غير واضح المعالم فى العالم الخارجى، وغالباً ما يكون مرتبطاً بالإحساس بالذنب (طلعت منصور، وآخرون، ١٩٨٩، ص ٣٧٤).

يتضح أيضاً من الجدول السابق عن وجود ارتباط جوهري موجب بين الوساس والشعور بالذنب عند مستوى ٠,٠١.

ويعنى هذا أنه كلما زادت درجة الوساس زاد الشعور بالذنب.

ويمكن تفسير ذلك من وجهة النظر البيئية التعليمية، وذلك أن الأعراض القهرية هي صور مبالغ فيها للضبط والنقد الذاتى تنشأ بسبب اتجاهات الوالدين غير السوية التى تميل إلى تحميل الطفل للمسئوليات والقرارات منذ طفولته المبكرة مما يؤدي إلى شعوره بالذنب، ومن ثم حاجته إلى التكفير فتتطور ميوله العصابية.. كما تبين أن أحد الوالدين أو كليهما من النوع الصلب غير المرن، إضافة إلى صرامة نظام البيئة المبكرة (محمد عبد الظاهر الطيب، ١٩٩١، ص ٦٢-٦٣).

يظهر كذلك من جدول (٨) ارتباط جوهري سالب عند مستوى ٠,٠٥ بين الاستقلالية، وتوهم المرض.

ويعنى هذا أنه كلما انخفضت درجة الاستقلالية زاد توهم المرض.

ويمكن تفسير ذلك من خلال ما أشار إليه عادل الأشول (١٩٩٦) من انشغال المراهق الكامل واستغراقه فى الاستقلالية، والذي ينشأ بصورة جزئية عن النمو الجسمى والعقلى الذى يعترضه فى هذه الفترة، وجزئياً من توقعات الآخرين من حوله (عادل عز الدين الأشول، ١٩٩٦، ص ٥٧٩).

وتتفق هذه النتيجة مع ما أشار إليه حامد زهران (١٩٩٥) أنه ينظر إلى توهم المرض (من الناحية الدينامية) على أنه دفاع نفسى يلجأ إليه المريض لا شعورياً لتحقيق أهداف ومكاسب على رأسها تجنب المسئوليات وتخفيف العمل (حامد عبد السلام زهران، ١٩٩٥، ص ٤٠٧).

ويمثل الاستقلال النفسى وتحقيق الهوية واحداً من أهم مظاهر النمو فى مرحلة المراهقة، ويرى العلماء أن الكائن البشرى يجاهد مرتين من أجل تحقيق الاستقلال التفرّد عن الأبوين ويحدث ذلك فى السنوات الأولى من العمر ثم مع بداية المراهقة مرة أخرى. وأن ما

يقدمه الأبوان وخاصة الأم من إشباع لحاجات الطفل وتحقيق مطالب النمو ودعم ومساعدة على الاستقلال فى المرة الأولى كل ذلك يسهم فى تحقيق الاستقلال فى المرة الثانية (محمد السيد عبد الرحمن، ١٩٩٨، ص ٣٢٣).

وهناك نتائج غير متوقعة التى ظهرت من جدول (٨) بأن هناك علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين مكونات بعد العصبية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) عند مستوى ٠,٠١ بين تقدير الذات والقلق، وبين السعادة وكل من القلق وتوهم المرض وبين الاستقلالية والشعور بالذنب. وعند مستوى ٠,٠٥ بين تقدير الذات وتوهم المرض، وبين الوسواس والاستقلالية.

وأن هناك علاقة ارتباط جوهريّة سالبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) عن مستوى ٠,٠١ بين القلق والوسواس وبين الوسواس وتوهم المرض، وبين توهم المرض والشعور بالذنب.

وقد يرجع السبب فى ذلك إلى تعجل الطلبة فى الإجابة، وعدم فهمهم الدقيق لمضمون العبارة، وعلى أى فإن استثناء هذه العلاقات تحتاج إلى دراسات تستخدم عينات أكبر.

كذلك للتحقق من صحة هذا الفرض تم حساب معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة (تقديرات الذات، السعادة، القلق، الوسواس، الاستقلالية، توهم المرض، الشعور بالذنب) لدى عينة الإناث من نمط الشخصية (أ).

جدول (٩) معاملات الارتباط بين مكونات بعد العصابية السبعة لدى عينة الإناث من

نمط الشخصية " أ " (ن = ٣٠)

المتغيرات	(١) تقدير الذات	(٢) السعادة	(٣) القلق	(٤) الوسواس	(٥) الاستقلالية	(٦) توهم المرض	(٧) الشعور بالذنب
١- تقدير الذات	_____						
٢- السعادة	٠,٠٠٩٥	_____					
٣- القلق	٠,١٢٣-	**٠,٧٧٤	_____				
٤- الوسواس	٠,٠٦٤-	**٠,٦١٩-	**٠,٧٤٦	_____			
٥- الاستقلالية	٠,١٩٩	٠,٠١٥	٠,٢١٤-	*٠,٣٦١	_____		
٦- توهم المرض	٠,١٣١	**٠,٥٣٥	**٠,٦٣٦	**٠,٦٩٨-	٠,٢٩٠-	_____	
٧- الشعور بالذنب	٠,١٦٢	*٠,٤٣٩-	**٠,٥١٧	**٠,٥٣٠	**٠,٥٢٥	**٠,٤٥١-	_____

يتضح من الجدول السابق بأن هناك ارتباط جوهري سالب عند مستوى ٠,٠١ بين السعادة و الوسواس، وعند مستوى ٠,٠٥ وبين السعادة والشعور بالذنب، وارتبط متغير القلق بكل من الوسواس وتوهم المرض والشعور بالذنب وكان الارتباط موجباً جوهرياً عند مستوى ٠,٠١، وهناك ارتباط جوهري موجب بين الوسواس والشعور بالذنب عند مستوى ٠,٠١.

كذلك ظهر من جدول (٩) ارتباط جوهري سالب بين السعادة وكل من الوسواس القهرية، والشعور بالذنب.

وهذه النتيجة تشير إلى أنه كلما زادت السعادة قلت الوسواس القهرية، والشعور بالذنب. وتعتبر هذه النتيجة منطقية ومتوقعة، ويمكن تفسير ذلك من خلال ارتباط السعادة بمفهوم السواء النفسى، فالأسوياء هم الذين تتكامل شخصياتهم ومن ثم يشعرون بالسرور وزيادة الحيوية، فهم يدركون أنفسهم من حيث الحاضر المشرق المتفائل حيث إشباع الحاجات

النفسية والبيولوجية (صابر حجازى، ١٩٩٩، ص ٢٣) . وبناء على هذا فإن الشعور بالسعادة لا يترك مجالاً للوساوس والشعور بالذنب.

كذلك ظهر من جدول رقم (٩) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠١ بين متغير القلق وكل من الوسواس، وتوهم المرض، والشعور بالذنب.

ويعنى هذا أنه كلما ارتفعت درجة القلق ارتفعت بالتالى درجات الوسواس وتوهم المرض والشعور بالذنب.

وتعتبر هذه النتيجة منطقية ويمكن تفسيرها من خلال ما أشار إليه محمد سعيد (١٩٩٠) من أن القلق شعور غامض بالتهديد من كل شيء غير واضح المعالم وغالباً ما يكون مرتبطاً بالإحساس بالذنب والخوف من تحطيم المعايير الاجتماعية (محمد سعيد شرف، ١٩٩٠، ص ١٦٥).

وقد يفسر ذلك إذا وضعنا فى الحسبان أن انشغال المريض فى أفكاره الوسواسية يجعله لا يفكر فى الجوانب الصحية (الجسمية) ويرى السلوكيون أن الوسواس والأفكار القهرية أمور تكتسب عن طريق مبادئ التعزيز، حيث يكتشف الفرد مصادفة أن أداءه لعمل معين أو مروره بفكرة معينة يمحو الأمر المكرر عنده ويقلل من قلقه، وبالتالي ففى كل مرة يثار فيها الخوف يحل هذا التصرف المشتت للخوف محل الخوف نفسه لا شعورياً، وربما عن قصد إلى أن يأخذ الوسواس والقهر فى النهاية شكلاً تلقائياً (لندال. دافيدوف، ١٩٩٧، ص ٦٧١).

والفرق بين الوسواس وتوهم المرض هو أن الفكرة فى توهم المرض تدور حول الجوانب الصحية (الجسمية فقط)، بينما يمكن لفكرة العصاب والوسواس أن تنصب على أى موضوع آخر وغالباً ما ترتبط بحاجات المريض وصراعاته. (علاء كفاى، ١٩٩٠، ص ٤٤٨).

ويمكن تفسيرها من خلال خصائص سلوك نمط الشخصية (أ) ومن خلال استجابة توهم المرض وهى استجابة يتميز بها المتمركزون حول أنفسهم والمنعزلون وأصحاب

الاهتمام الزائد بصحتهم. ويشعر صاحب هذه الاستجابات بالمعاناة الغريبة من أمراض عديدة (مصرى عبد الحميد حنورة، ١٩٩٨، ص ٣٥).

ظهر أيضاً من جدول رقم (٩) ارتباط جوهري موجب عند مستوى ٠,٠٥ بين الوسواس والشعور بالذنب.

ويعنى أنه كلما زادت الوسواس زادت معها درجة الشعور بالذنب.

وهذه النتيجة تتفق مع نتيجة الذكور ويمكن تفسيرها من خلال أعراض العصاب القهرى وهى التردد والحيرة وعدم القدرة على اتخاذ القرار بسرعة أو فى الوقت المناسب (علاء كفاى، ١٩٩٠، ص ٤٤٢)

ويتفق السلوكيون الجدد مع السلوكيين التقليديين فى أن الأعراض الحصرية القهرية هى مسالك تلقى التعزيز عن طريق خفض القلق، ويوضح التحليل النفسى أن الأعصاب أمراض اجتماعية إلى حد ما وأن عملية الكبت نفسها ترجع إلى ضغط البيئة الاجتماعية (محمد الطيب، ١٩٩٤، ص ٤٥٣) وكذلك فإن الشعور بالذنب شعور بالتأنيب يتناسب مع مخالفة الفرد الفعلية لمسئوليته وللقواعد الأخلاقية (علاء كفاى، مایسة النیال، ١٩٩٧، ص ١٢٤).

وهناك نتائج غير متوقعة التى ظهرت من جدول (٩) بأن هناك علاقة ارتباط جوهري موجبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) عند مستوى ٠,٠١ بين السعادة وكل من القلق وتوهم المرض، وبين الاستقلالية والشعور بالذنب. وعند مستوى ٠,٠٥ بين الوسواس والاستقلالية.

وأن هناك علاقة ارتباط جوهري سالبة بين مكونات بعد مكونات بعد العصابية لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) عند مستوى ٠,٠١ بين الوسواس وتوهم المرض وبين توهم المرض والشعور بالذنب.

وقد يرجع السبب فى ذلك إلى تعجل الطالبات فى الإجابة، وعدم فهمهن الدقيق لمضمون العبارة، وعلى أى فإن استفتاء هذه العلاقات تحتاج إلى دراسات تستخدم عينات أكبر.

خلاصة النتائج:

قامت الباحثة فى هذه الدراسة بدراسة سلوك الشخصية من نمط (أ)، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية. حيث أظهرت نتائج الدراسة التالية:

١- وجود فروق دالة بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ)، والإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) فى متغير النشاط لصالح الذكور وتم تفسيره فى ضوء طبيعة وثقافة مجتمع الإمارات والمسئوليات التى تقع على الذكور.

٢- وجود فروق دالة بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) والإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) فى متغير القلق لصالح الذكور أيضاً وتم تفسيره.

٣- وجود فروق دالة بين عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) والإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) فى متغير الوسوس لصالح الإناث وتم إرجاع ذلك لطبيعة المرأة وطبيعة عملها كامرأة تحافظ على راحة أسرتها وتوفير الجو المناسب من خلال تنظيم وترتيب المنزل على أكمل وجه.

٤- وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط (أ) فى الاجتماعية وكل من الاندفاعية والتأملية، وبين الاجتماعية والمسئولية. وكذلك بين المخاطرة وكل من التعبيرية والتأملية، وأيضاً وجود علاقة ارتباط جوهريّة بين الاندفاعية والتعبيرية، وبين التعبيرية والتأملية.

٥- وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) بين الاجتماعية وكل من التعبيرية والتأملية، وبين الاجتماعية والمسئولية وكذلك بين التعبيرية والتأملية.

- ٦- اتفقت عينة الذكور مع عينة الإناث فى وجود علاقة ارتباط فى مكونات بعد الانبساط بين التعبيرية والتأملية، والاجتماعية والمسئولية وتم تفسير ذلك فى ضوء طبيعة المرحلة العمرية التى يمر بها الطلاب وهى مرحلة المراهقة وكذلك قد يرجع للمستوى العلمى وبما تتصف به المرحلة الجامعية.
- ٧- وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) بين تقدير الذات و السعادة وأيضاً بين القلق وكل من توهم المرض والشعور بالذنب ، وبين الوسواس والشعور بالذنب.
- ٨- وجود علاقة ارتباط جوهريّة سالبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) بين السعادة وكل من الوسواس القهرية والشعور بالذنب وبين القلق والوسواس والقلق والاستقلالية وأيضاً بين الاستقلالية وتوهم المرض .
- ٩- وجود علاقة ارتباط جوهريّة موجبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الإناث ذوات نمط الشخصية (أ) بين القلق وكل من الوسواس وتوهم المرض والشعور بالذنب ، وبين الوسواس والشعور بالذنب .
- ١٠- وجود علاقة ارتباط جوهريّة سالبة بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الإناث ذوات نمط الشخصية (أ) بين السعادة والوسواس، وبين السعادة والشعور بالذنب.

توصيات الدراسة

فى ضوء ما أسفرت عنه نتائج الدراسة الحالية توصى الباحثة بما يأتى:

١. التعرف على ذوى سلوك نمط " أ " ، وذلك من خلال تطبيق المقاييس النفسية المتخصصة أو الطرق المختلفة للكشف عن ذوى سلوك نمط " أ " كأسلوب الحديث والمقابلة الشخصية المبرمجة ، وذلك من خلال المراكز النفسية والإرشادية أو الأخصائيين النفسيين فى المدارس ، والجامعات ، وذلك بغرض تعديل هذا السلوك .
٢. عقد ندوات ولقاءات ومحاضرات وإخضاع ذوى سلوك نمط " أ " لدورات وبرامج إرشادية لتعديل سلوكهم، وطرق مواجهة الضغوط النفسية التى يواجهونها .

٣. زيادة الاهتمام بذوى سلوك نمط " أ " من خلال تكثيف البرامج الإرشادية عبر وسائل الإعلام المختلفة، وذلك لكونه عامل خطورة للإصابة بأمراض الشريان التاجي.

٤. إنشاء مراكز متخصصة لإرشاد ذوى سلوك نمط " أ " ، في المراكز الطبية الموجودة في مناطق الدولة ، وتزويدها بآخر ما توصل إليه العلم الحديث في هذا المجال

٥. عقد دورات تدريبية تخصصية ، وبصفة مستمرة ، ودورية للأخصائيين النفسيين والمسؤولين في هذا المجال ، وكذلك للطاقم الطبي في قسم أمراض القلب في المستشفيات.

٦. استخدام الطرق المختلفة لعلاج ذوى سلوك نمط " أ " سواء طرق العلاج الطبي ، أو النفسي ، والتي أثبتت الدراسات فاعليتها .

٧. تعديل البيئة الفيزيائية، والاجتماعية وذلك لتخفيض مقدار الضغوط وتدريب الأفراد من ذوى سلوك نمط " أ " على تعديل بيئة المنزل ، والعمل .

ونظراً لخطورة هذا النمط من السلوك فى تعريض أصحابه للإصابة بالأمراض النفسية، وأمراض القلب، واستناداً لنتائج الدراسة الحالية تقدم الباحثة بعض التوصيات الموجهة إلى الأفراد:

١. ضرورة الابتعاد عن الضغوط النفسية اليومية الدراسية والعملية ، وذلك من خلال إعطاء وقت للاسترخاء وعمل تمارين رياضية ، ووضع وقت فراغ ليس له علاقة بالدراسة أو العمل .

٢. التنقيف الشخصى ، وذلك من خلال قراءة الكتب المتخصصة عن هذا النمط السلوكى التعرف على نوع السلوك الذي يعرض الفرد لان يكون من هذا النمط ، ومعرفة طرق الوقاية والعلاج ، وكيفية تعديل هذا النمط.

البحوث المقترحة

تقدم الباحثة فيما يلي بعضاً من البحوث المقترحة التي تصلح لدراسات مستقبلية تكمل الدراسة الحالية ، والدراسات التي سبقتها:

دراسة سلوك نمط " أ " ، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية للطلبة المتفوقين دراسياً.

برنامج إرشادي لتعديل سلوك نمط " أ " .

دراسة سلوك نمط " أ " لدى الأطفال.

دراسة سلوك نمط " أ " لدى المعوقين.

دراسة سلوك نمط " أ " والمساندة الاجتماعية.

دراسة سلوك نمط " أ " والتنشئة الوالدية .

المراجع

المراجع

أولاً المراجع العربية

- ١- إبراهيم أحمد أبو زيد (١٩٨٧) : سيكولوجية الذات والتوافق ، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية .
- ٢- أحمد عبد الخالق ، عبد الفتاح محمد دويدار ، مایسة النیال ، عادل شکري (١٩٩٢) دراسة علمية سلوك نمط (أ) ، وعلاقته بأبعاد الشخصية، الكويت: مجلة العلوم الاجتماعية ، ص ص ٩-٣٠.
- ٣- أحمد عبد الخالق (١٩٩٨) : الأبعاد الأساسية للشخصية ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية ، ط ٤ .
- ٤- أحمد عبد الخالق، مایسة أحمد النیال (١٩٩٠): الوساوس القهرية وعلاقتها بكل من القلق والمخاوف والاكتئاب، مجلة كلية الآداب، المجلد الثامن والثلاثون، الإسكندرية، الشؤون الفنية- وحدة الأوفست كلية الآداب.
- ٥- آمال عبد السميع باظة (١٩٩٩): الصحة النفسية ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية.
- ٦- باتسي ويستكوت (٢٠٠٠) : التعايش مع أمراض القلب ، ترجمة : راضي بن سعد السرور ، الرياض : مكتبة العبيكان، ط ١ .
- ٧- جابر عبد الحمید جابر (١٩٨٦) : نظريات الشخصية البناء - الديناميات - النمو - طرق البحث - التقويم. القاهرة : دار النهضة العربية .
- ٨- جابر عبد الحمید جابر ، علاء الدين كفاي (١٩٩٠) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٣ .
- ٩- جابر عبد الحمید جابر ، علاء الدين كفاي (١٩٩١) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٤ .

- ١٠- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاقي (١٩٩٢) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٥ .
- ١١- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاقي (١٩٩٥) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٧ .
- ١٢- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاقي (١٩٩٦) : معجم علم النفس والطب النفسي ، القاهرة : دار النهضة العربية ج ٨ .
- ١٣- جابر عبد الحميد جابر ، علاء الدين كفاقي (غير منشور) : مقياس ايزنك للشخصية (المقياس الثاني) .
- ١٤- جاسم محمد الخواجة (٢٠٠٠) : علاقة الضغوط النفسية بالإصابة بالسرطان ، دراسات نفسية ، مج ١، ع ٢، ص ص ٢١٥ - ٢٤٤ .
- ١٥- جمعة سيد يوسف (١٩٩٤) : العلاقة بين نمط السلوك (أ) وبعض متغيرات الشخصية ذات الدلالة التشخيصية ، مجلة علم النفس ، ع ٣٢ ، ص ص ١٨-٣٣ .
- ١٦- جمعة سيد يوسف ، معتز سيد عبد الله (١٩٩٧) : دراسة ثقافية مقارنة بين مجموعتين من المصريين والسعوديين في أبعاد نمط السلوك (أ) القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ، مج ٢ .
- ١٧- جون ماي ، بول كلاين (١٩٩٠) : الإنبساطية والعصابية والوسواسية وسلوك النمط (أ) ترجمة : ترنديل الجندي ، الثقافة العالمية ، الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ٩٤ - ١٠٢ .
- ١٨- حامد عبد السلام زهران (١٩٩٥) : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، القاهرة : عالم الكتب ، ط ٢ .
- ١٩- حسام أحمد محمد أبو سيف (٢٠٠٠) : بعض الأساليب المعرفية السائدة لدى عينة من الطلاب الجامعيين وعلاقتها بنمط التخصص الدراسي

وبعض متغيرات الشخصية. مجلة علم النفس، ع ٢٥، ص ص ١٦٢ - ١٦٥.

٢٠- رأفت السيد عبد الفتاح (١٩٩٧): الطموح كدالة لثقافة المجتمع. دراسة فى الفروق بين الجنسين وبعض متغيرات الشخصية. مجلة علم النفس، ع ٤٣ ص ص ٥٠-٧٣.

٢١- رد فورد ويليامز (١٩٩٠) : كيف يشفى أصحاب النمط (أ) من عللهم "القلب المطئن" ترجمة لطفي محمد فطيم ، الثقافة العالمية ، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ١٠٣ - ١١٣ .

٢٢- رشيدة عبد الرؤوف رمضان (١٩٩٨) : آفاق معاصرة فى الصحة النفسية للأبناء. القاهرة: دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع.

٢٣- ريتشارد لن (١٩٩٠) : مقدمة لدراسة الشخصية . ترجمة : أحمد عبد الخالق ، مایسة النیال ، الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .

٢٤- سهير فهيم الغباشي (٢٠٠٠) : القلق والإكتئاب والشعور بالعجز عن المواجهة لدى مرضى الشريان التاجي بالقلب ، دراسات نفسية ، مج ١ ع ٢ ص ص ١٢٧ - ١٨١ .

٢٥- صابر حجازى عبد المولى (١٩٩٩): الصحة النفسية فى حياتنا اليومية، الفيوم: مطابع الشروق بالفيوم.

٢٦- صفوت فرج (١٩٩٩) : العلاقة بين السمات الشخصية والوسواس القهري دراسات نفسية ، مج ٩ ع ٢ ، ص ص ١٩١ - ٢٢٤ .

٢٧- طلعت منصور، أنور الشرقاوى، عادل عز الدين، فاروق أبو عوف، (١٩٨٩) : أسس علم النفس العام، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية.

٢٨- عادل شكري مجمد كريم (١٩٩١) : نمط (أ) للشخصية وعلاقته ببعض المتغيرات دراسة عاملية أكلنيكية . رسالة دكتوراه (غير منشورة) كلية الآداب - جامعة الإسكندرية .

- ٢٩- عادل عز الدين الأشول (١٩٩٦) : علم نفس النمو من الجنين إلى الشيخوخة، القاهرة، دار الحسام للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٣٠- عبد الحليم محمود السيد ، شاكِر عبد الحميد ، محمود نجيب الصبوة ، جمعة سيد يوسف ، عبد اللطيف محمد خليفة ، معتز سيد عبدالله ، سهير فهيم الغباشي (١٩٩٠) : علم النفس العام ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
- ٣١- عبد المنعم الحفني (١٩٩٤) : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي ، القاهرة : مكتبة مدبولي ، ط ٤ .
- ٣٢- علاء الدين كفاي (١٩٨٩) : التنشئة الوالدية والأمراض النفسية دراسة امبيريقية إكلينيكية ، القاهرة : هجر للطباعة والنشر .
- ٣٣- علاء الدين كفاي (١٩٩٠): الصحة النفسية، القاهرة، هجر للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان، ط٣.
- ٣٤- علاء الدين كفاي ، مایسة النیال (١٩٩٥) : صورة الجسم وبعض متغيرات الشخصية لدى عینات من المراهقات ، دراسة ارتقائية ارتباطية عبر ثقافية . الإسكندرية : دار المعرفة الجامعية .
- ٣٥- علاء الدين كفاي ، مایسة النیال (١٩٩٦) : الإستثارة الحسية وبعض متغيرات الشخصية دراسة عبر ثقافية لأحد المفاهيم المستخدمة في محاولة تجاوز النزعة الثنائية في علم النفس ، مؤتمر الإرشاد النفسي ، والمنعقد في الفترة ما بین ٢٣-٢٥ ديسمبر ١٩٩٦ ، بمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مج ١ ، ص ص ٢٤٧ - ٣٣٣ .
- ٣٦- علاء الدين كفاي، مایسة النیال (غير منشور): مقیاس ایزنك للشخصية (المقیاس الأول).
- ٣٧- علاء الدين كفاي ، مایسة النیال (١٩٩٧) : الغضب في علاقته ببعض متغيرات الشخصية دراسة لدى شرائح عمرية مختلفة في المجتمع

المصري والقطري ، مجلة الإرشاد النفسي، السنة الخامسة ، ع ٦ ،
ص ص ١٠٧ - ٢١٧ .

٣٨- على عسكر (١٩٩٨) : ضغوط الحياة وأساليب مواجهتها (الصحة النفسية
والبدنية في عصر التوتر والقلق ، الكويت : دار الكتاب الحديث .

٣٩- عويد سلطان المشعان (١٩٩٨) : مصادر الضغوط المهنية لدى
المدرسين في المرحلة الثانوية بدولة الكويت وعلاقتها بالاضطرابات
السيكوسوماتية . مؤتمر الإرشاد النفسي الخامس والمنعقد في الفترة
ما بين ١- ٣ ديسمبر ١٩٩٨ لمركز الارشاد النفسي جامعة عين
شمس ، القاهرة ، مج ١ ، ص ص ٧٥ - ١١٢ .

٤٠- فوقية حسن عبد الحميد رضوان ، محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٦) :
مقياس النمط السلوكي (أ) ، القاهرة : النهضة المصرية ، ط ١ .

٤١- ك . هول ، ج . لندي (١٩٦٩) : نظريات الشخصية ، ترجمة : فرج
أحمد فرج ، قدرى محمود حفني ، لطفي محمد فطيم ، القاهرة .

٤٢- كاري كوبر (١٩٩٠) : هل ذوو الطبع (أ) عرضة للنوبات القلبية ؟
ترجمة : محمد علي عارف ، الثقافة العالمية ، الكويت : المجلس
الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص ص ٩٠-٩٣ .

٤٣- لنديل . دافيدوف (١٩٩٧) : مدخل علم النفس ، القاهرة : الدار الدولية
للنشر والتوزيع ط ٤ .

٤٤- لوجان رايت (١٩٩٠) : العلاقة بين نموذج سلوك النمط (أ) وأمراض
الشریان التاجي ، ترجمة : لطفي محمد فطيم ، الثقافة العالمية ،
الكويت : المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، ع ٥٢ ، ص
ص ١١٤ - ١٤٦ .

٤٥- مايصة أحمد النبال (١٩٩١): الأعراض السيكوسوماتية لدى عينة من
الأطفال وعلاقتها ببعدي العصائبة والانبساط (دراسة عاملية
مقارنة)، دراسات نفسية، ك ١، ج ٢ ، ص ص ١٧٧-١٩٧ .

- ٤٦- مایسة محمد شکري (١٩٩٣) : الفروق في نمط السلوك "أ" لدى ثلاث فئات اكلينیکية من المرضى الراشدين ، المجلة المصرية للدراسات النفسية ، ع ٥ ، ص ص ٢٨-٥٥ .
- ٤٧- مایسة محمد شکري (١٩٩٨) : العلاقة بين نمط السلوك (أ) لدى عينة من السيدات العاملات وبين بعض متغيرات نوعية العمل والعلاقات الزوجية. مؤتمر الإرشاد النفسي ، والمنعقد في الفترة ما بين ١-٣ ديسمبر بمركز الإرشاد النفسي ، جامعة عين شمس ، مج ١ ، ص ص ١١٣ - ١٤٧ .
- ٤٨- مايكل أرجایل (١٩٩٣): سيكولوجية السعادة. ترجمة فيصل عبد القادر يونس مراجعة شوقي جلال، عالم المعرفة، الكويت: المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب.
- ٤٩- محمد إبراهيم الفيومي (١٩٨٤): القلق الإنساني مصادره تياراته علاج الدين له، القاهرة : دار الفكر العربي، ط٣.
- ٥٠- محمد أحمد النابلسي (١٩٩٤) : اضطرابات القلب النفسية ، مجلة الثقافة النفسية ، بيروت : دار النهضة العربية ع ١٩ مج ٥ .
- ٥١- محمد السيد عبد الرحمن (١٩٩٨): دراسات في الصحة النفسية المهارات الاجتماعية- الاستقلال النفسي- الهوية. الجزء الثاني، القاهرة: دار قباء للطباعة والنشر والتوزيع.
- ٥٢- محمد السيد عبد الرحمن (٢٠٠٠) : موسوعة الصحة النفسية علم الأمراض النفسية والعقلية - الأسباب - الأعراض - التشخيص - العلاج، القاهرة : دار قباء .
- ٥٣- محمد سعيد شرف (١٩٩٠) : دليل الأمراض النفسية، بيروت: عز الدين للطباعة والنشر، ط١.
- ٥٤- محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩١) : الوسواس القهري تشخيصه وعلاجه. الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية، ط٣.

- ٥٥- محمد عبد الظاهر الطيب (١٩٩٤): مبادئ الصحة النفسية، الإسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- ٥٦- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٤) : الوحدة النفسية وعلاقتها ببعض سمات الشخصية دراسة ميدانية على الجنسين من طلبة الجامعة ، دراسات نفسية ، مج ٤ ، ع ٢ ، ص ٤١٥ .
- ٥٧- محمد نبيل عبد الحميد (١٩٩٥) : المخاطرة وبعض القدرات العقلية المعرفية والسرعة الادراكية ومرونة الغلق " . دراسة ميدانية ، دراسات نفسية ، مج ٥ ، ع ٣ ، ص ١٩٦ .
- ٥٨- مصري عبد الحميد حنورة (١٩٩٨) : الشخصية والصحة النفسية. القاهرة : مكتبة الأنجلو المصرية .
- ٥٩- معتز سيد عبد الله (٢٠٠٠) : علاقة السلوك العدوانى ببعض متغيرات الشخصية. بحوث في علم النفس الإجتماعي والشخصية ، القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع .
- ٦٠- معتز سيد عبدالله (بدون سنة نشر) : الشخصية الإنبساطية. القاهرة : دار غريب للطباعة والنشر .
- ٦١- معتز سيد عبدالله (١٩٩٨) : التعصب وعلاقتها بكل من نمط السلوك (أ) ، ومركز التحكم ، دراسات نفسية ، مج ٨ ، ع ٢ .
- ٦٢- يوسف عبد الفتاح (١٩٩٥) : الأبعاد الأساسية للشخصية وأنماط التعلم والتفكير لدى عينة من الجنسين بدولة الإمارات ، مجلة علم النفس، ع ٣٥ ، ص ص ٣٨ - ٥٢ .

- 63- Abdel-Khalek A.; Dowidar A.; El Nayal M. Kariem A. (1992):
Type A behavior and its relationship with personality
dimension: A factorial study. Journal of the Social Sciences,
20 (3-4): 9-30.
- 64- Abush R. & Burkhead E. (1984): Job stress in midlife working
women: relationships among personality type job
characteristics and job tension. Journal of Counseling
Psychology, 31 (1) : 36-44.
- 65- Adams C. L.; Washburn R. A. & Haile G. T. (1990): Physical
activity, stress, and type –A- behavior in blacks. Journal of
the National Medical Association, 82 (10): 701- 705.
- 66- Al Naser H. (1996): Type A behavior and its relation to
neuroticism and extroversion. Journal of the Social
Sciences, 24 (4): 57-72.
- 67- Anderson S. F. & Lawler K. A. (1995): The Anger Recall interview
and cardiorascular reactivity in women : An examination of
context and experience , Journal of Psychomatic Research ,
39 (3) : 335 - 343.

- 68- Beatty carol A. (1996): The stress of managerial and professional women: is the price too high?, Journal of orgnizational Behavior, 17 (3) 233-251
- 69- Ben-Zur H. & Wardi N. (1994): Type –A- behavior pattern and decision making strategies. Personality and Individual Differences, 17 (3) : 323-334 .
- 70- Bernardo M.; de-flores T.; Valdes M.& Mestre L. (1987): Coronary Heart Disease and psychological Variables: Is type –A- enough to increase the risk? . Personality and Individual Differences, 8 (5): 733- 736.
- 71- Bertolotti G.; Sanavio E; Angelino E; Seghizzi P.; et al. (1995): Psycholphysiological reactivity, depression, neuroticism and type A behaviour: An interactive effect? Stress Medicine, 11 (2): 123-129.
- 72- Brown C. A. (1989): Autonomy and affiliation in college students: social competence in Expression of negative emotion and type –A- behavior. PHD University of Gorgia.
- 73- Bru E.; Mykletun R.; Svebak S. (1993): Neuroticism, Extraversion, anxiety and type A behavior as mediators of neck, shoulder and lower back pain in female hospital staff. Personality and Individual Differences. 15 (5): 485-492.

- 74- Bruch M. A.; Mccann M. & Harvey C. (1991): Type – A- behavior and processing of social conflict information. Journal of Research in Personality 25 (4): 434-444.
- 75- Burkes R. J. & Greenglass E. R. (1990): Type –A- behavior and non- work activities. Personality and Individual Differences 11 (9): 945- 952 .
- 76- Byrne D. G. & Rosenman R. H. (1986): Type A behavior and the experience of affective discomfort. Journal of Psychosomatic Research 30 (6): 663- 672.
- 77- Carmody T.; Crossen J. & Wines A. (1989): Hostility as a health risk factor: relationships with neuroticism type A behavior attentional focus and interpersonal style. Journal of Clinical Psychology, 45 (5): 754-762.
- 78- Chell E. (1993): What types of people? In the psychology of behavior in organizations. Hong Kong: University New Castle upon Tyne, Second Edition.
- 79- Clark L. K. & Miller S. M. (1990): Self- reliance and desire for control in the type –A- behavior pattern. Journal of Social Behavior and Personality, 5 (1): 405- 418.

- 80- Cramer D. (1991): Type –A- behavior pattern, extraversion, neuroticism and psychological distress. British Journal Of Medical Psychology, 64 (1) : 73- 83 .
- 81- Deary L. J. MacLulich A. M. & Mardon J. (1991): Reporting of minor physical symptoms and family incidence of hypertension and heart disease: Relationships with personality and Type –A- behavior. Personality and Individual Defferences, 12, 747- 751.
- 82- Deneris A. (1987): The relationships between type –A- behavior anger and anxiety and premenstrual symptoms. PHD the university of UTAH.
- 83- Depalma M. T. (1989): The effects of exercise on Anxiety, depression, and type –A- behavior. PHD cornell university.
- 84- Dyck D. G.; Yuen S.A.; Schonwetter D.J& Janisse M. P. (1991): Type – A- behavior, self – reference, and the activation of anger and aggression. New York : Hemisphere Publishing Corp.
- 85- Emara M.K.; El Islam M.F.; Abu-Dagga S.I. & moussa M.A. (1986): Type-A- behavior in Arab patients with myocardial in fraction. Journal of Psychosomatic- Research, 30 (5): 553-558.

- 86- Endler N. S. (1988): Hassles , Health , and Happiness. Individual Differences , Stress , and Health Psychology, 2: 24– 52.
- 87- Eysenk H. J. (1988): Personality and stress as causal factors in cancer and coronary Heart Disease. Individual Differences , Stress , and Psychology, 7 , 129 - 145 .
- 88- Frankenhaeuser M.; Lundberg U. ; Marianne L.; Fredrikson M.; Melin B.; et al. (1989): Stress on and off the job as related to sex and occupational status in white collar workers, Journal of Organizational Behavior, 10 (4): 321-346.
- 89- Frankish C. & Linden W. (1996): Spouse pair risk factors and cardiovascular reactivity, Journal of Psychosomatic Research, 40 (1): 37-51.
- 90- Friedman M. & Rosenman R. (1960): Overt behavior pattern in coronary disease , detection of overt behavior pattern A in patients with coronary disease by a new Psychophysiological Procedure. Journal of Medicine, 173, 1320-1326 .
- 91- Furnham A. (1984): Extraversion sensation seeking stimulus screening and type A behavior pattern: The relationship

between various measures of arousal. Personality and Individual Differences, 5 (2): 133-140.

92- Furnham A. (1989): Personality Correlates of Self Monitoring: The relationship between extraversion, neuroticism, type A behavior and Snyder's self monitoring construct. Personality and Individual Differences, 10 (1): 35-42.

93- Furnham A.; Hillard A.; Brewin C. (1985): Type A behavior pattern and attributions of responsibility, Motivation and Emotion, 9 (10) 39-51.

94- Gatchel R. J.(1995): Stress and Coping. New York: Longman Publishing.

95- Gorosser G. S. & spafford C.S. (1995): Physiological psychology Dictionary. A reference Guide for students and professional, U.S.A : Mcgraw Hill.

96- Hayano J.; Kimura K.; Hosaka T.; Shibata N. ; Fukunishi I.; Yamasaki K. Mono H. & Maeda S. (1997): Acute Ischemic Heart Disease, coronary disease – prone behavior among Japanese men: Job –centered lifestyle and social dominance. American Heart Journal, 134(6) : 1029- 1036.

- 97- Heaven . P. C. (1989): The Type A behaviour Pattern and impulsiveness among adolescents. Personality and Individual Differences , 10 (1): 105 - 110.
- 98- Janisse M. P. & Dyck , D. G (1988): The Type A behavior pattern and coronary Heart Disease: Physiological and psychological Dimensions. Individual Differences , Stress , and Health Psychology , 3 , 66 - 69.
- 99- Jenkins C. D. (1971): Psychological and social precursors of coronary Disease. The New England Journal of Medicine , 284 (6): 307 - 317 .
- 100- Jenkins C. D. , Rosenman R. H. & Zyzanski. J. (1974): Prediction of clinical coronary Heart disease by A test for the coronary - prone behavior pattern. The New England Journal of Medicine , 290 , 1271 - 1275.
- 101- Kelly K. R. & Stone G. L. (1987): Effects of three psychological treatments and self- monitoring on the Reduction of type A behavior. Journal of Counseling Psychology , 34 (1): 46-54.
- 102- Keltikangas J.; Raikkonen K. & Hautanen A. (1996): Type A behavior and vital exhaustion as related to the metabolic ormonal variables of the hypothalamic- pituitary- adrenal axis. Behavioral Medicine , 22 (1) 15 -22.

- 103- Kopper B. A. (1993): Role of gender, sex role Identity, and type A behavior in Anger Expression and mental Health functioning. Journal of Counseling Psychology, 40 (2): 232-237.
- 104- Lassner J.; Matthews K.; Stoney C. (1994): Are cardiovascular Reactors to Asocial stress also Reactors to social stress?. Journal of personality and social psychology, 66 (1): 69-77.
- 105- Lewis S.; Cooper C.; Bennett., D. (1994): Psychosocial Factors and chronic fatigue syndrome, psychological Medicine, . 24 (3) 661-671.
- 106- Lichtenstein P.; Pedersen N.; Plomin R.; de-Faire U.; et al. (1989): Type A behavior pattern, related personality traits and self reported coronary heart disease. Personality and Individual Differences, 10 (4): 419-426.
- 107- Liorente M. & torrubia R.(1988): Type –A- behavior pattern and personality variables: the contribution of impulsivity and anxiety as compared to extraversion and neuroticism. European Journal of Psychiatry, 2 (1): 38- 45.
- 108- Liorente M. (1986): Neuroticism, extraversion and the type –A- behavior pattern. Personality and Individual Differences, 7 (3): 427- 429.

- 109- Lobel T. E. (1988): Personality correlates of type –A- coronary – prone –behavior. Journal of Personality Assessment, 52 (3): 434- 440.
- 110- Macevoy B.; Lambert W.; Karlberg P. & Karlberg J. (1988): Early affective antecedents of adult type A behavior. Journal of Personality and social psychology, 54 (1): 108-116.
- 111- Markovitz J.H., Matthews K. A., Kiss J.:& Smitherman T.C. (1996): Effects of Hostility on platelet Reactivity to psychological stress in coronary Heart Disease patients and in Healthy Controls. Psychosomatic Medicine , 58 , 143 – 149.
- 112- Matthews K. A. (1982): Psychological perspectives on the type A behavior pattern. Psychological Bulletin , 91 , 293 - 323 .
- 113- May J. & Kline P. (1987): Extraversion, neuroticism, obsessionality and the type A behavior pattern. British Journal of Medical Psychology, 60 (3): 253- 259.
- 114- Nakano K. (1990): Type –A- behavior hardness, and psychological well – being in Japanese women. Psychological Reports 67 (2): 367-370.

- 115- Nordby G. ; Ekeberg o. ; Knardahl S. & Os I. (1995): Adouble-blind study of psychosocial factors in 40 years old women with essential hypertension. Psychotherapy and Psychosomatics, 63 (3-4) 142- 150.
- 116- Palm T. & Oehman A. (1992): Social interaction, cardiovascular activation and the type A behavior pattern. International Journal of Psychophysiology, 13 (2): 101-110.
- 117- Rayon G. L.; Arevalo R. V. & Diaz J. M. (1998): Personality evaluation of Myocardial infarction. Acta Psiquiatrica - Y - Psicologica - de. America - Latina , 44 (4): 335 - 340.
- 118- Sanavio E.; Bertolotti G., Vidotto G. & Zotti A. (1996): Neuroticism and type A behavior pattern in healthy Italian blue-collar workers. Psychotherapy and Psychosomatics, 65 (3): 145-149.
- 119- Sharpley C.; Dua Jadish K.; Regnolds R.; & Acosta A. (1995): The direct and relative efficacy of cognitive hardiness, Type A behaviour pattern, coping behaviour and social support as predictors of stress and ill health, Scandinavian. Journal of Behavior Therapy, 24 (1) 15-29.

- 120- Sibilia L.; Picozzi R. & Nardi A. (1995): Identifying a psychological profile of type - A - behavior pattern. Stress Medicine 11 (4): 263 - 270.
- 121- Siegman A. W. (1988): Type -A- and beyond: the meaning of hostility, neuroticism and speech style for coronary heart disease. Zeitschrift - fuer- klinische - psychologie. Psychopathologie and Psychotherapie, 36 (1): 3 - 24 .
- 122- Smith T. W. (1984): Type A behavior, anger and neuroticism: the discriminant validity of self reports in a patient sample. British Journal of Clinical Psychology, 23 (2): 147- 148.
- 123- Smith T. W. ; Follick M. J. & Korr K. S. (1984): Anger, neuroticism, type A behavior and the experience of angina . British Journal of Medical Psychology, 57 (3): 249- 252 .
- 124- Smith T.; Gallo L. (1994): Psychosocial influences on coronary heart disease. Special issue: Heart disease: The psychological challenge. Irish Journal of Psychology, 15 (1) 8-26.
- 125- Smith D. F.; sterndorff D.; Ropcke G. & Gustavsen E. M. (1996): Prevalence and severity of anxiety, depression, and type -A- behavior in angina pectoris. Scandinavian Journal of Psychology, 37 (3): 249-258.

- 126- Spector P. E. & O'Connell B. J. (1994): The contribution of personality traits , negative affectivity , locus of control and type A to the subsequent reports of job stressors and job strains. Journal of Occupational and Organizational Psychology, 67 (1) : 1 - 12.
- 127- Stratton P. & Hayes N. (1999): A student's Dictionary of psychology , third edition London : Arnold.
- 128- Sutherland S. (1991): Macmillan Dictionary of psychology, London: Macmillan .
- 129- Vogel M. E. (1988): Type -A- behavior pattern theory: An integration of obsessive- compulsive and herdiness personality styles. PHD California school of professional psychology LosAngeles.
- 130- Walsh J.; Eysenck M.; Wilding J.; Valentine J. (1994): Type A, neuroticism, and physiological functioning (actual and reported). Personality and Individual Differences. 16 (6): 959-965.
- 131- Wilson B. J. (1990): Multivariate Graphical analysis of coronary-prone behavior (type A). PHD Brigham young University.

- 132- Wright L.; Abbanatok R.; Ianvaster C. & Bourke M.
(1994): Gender - related subcomponent difference in high
type A subjects. Journal of Clinical Psychology, 50 (5) :
677 - 680.

الملاحق

ملحق رقم (١)

الجنس: (ذكر / أنثى) السن: المهنة:

فيما يلي مجموعة من البنود ، اقرأ كل بند ، وبين ما إذا كان ينطبق عليك أن لا ،
ثم ضع دائرة حول الرقم المناسب تبعاً للمقياس التالي:

١	ويعنى	لا مطلقاً
٢	ويعنى	قليلاً
٣	ويعنى	متوسط
٤	ويعنى	كثيراً
٥	ويعنى	كثير جداً

ليست هناك إجابات صحيحة وأخرى خاطئة ، ولكن المهم أن تكون دقيقاً فى
تحديد ما ينطبق عليك تماماً ، وتذكر أن تضع الدائرة حول رقم واحد فقط أمام كل بند ،
أجب عن كل البنود ، ونرجو أن تجيب بسرعة ، وألا تقضى وقتاً طويلاً فى التفكير فى
كل بند.

١	٢	٣	٤	٥	(١) أستطيع أن أستخدم إمكاناتى وقدراتى بطريقة جيدة
١	٢	٣	٤	٥	(٢) أخطط لحياتى بدقة متناهية
١	٢	٣	٤	٥	(٣) أميل إلى التخطيط العقلى المنتج بخصوص مستقبلى .
١	٢	٣	٤	٥	(٤) لدى تصور كامل عما أريد أن أفعله فى عملى أو مذاكرتى
١	٢	٣	٤	٥	(٥) لدى حلول سريعة لأى مشكلة تواجهنى فى عملى أو مذاكرتى
١	٢	٣	٤	٥	(٦) أنا شخص مثابر جداً فى أدائى لأى عمل
١	٢	٣	٤	٥	(٧) أوفى بالتزاماتى مهما كلفنى الأمر

٥	٤	٣	٢	١	(٨) أنا شخص مشغول جداً
٥	٤	٣	٢	١	(٩) أأخذ قراراتى بعد تفكير عميق وتخطيط دقيق
٥	٤	٣	٢	١	(١٠) لدى رغبة ملحة تجعلنى أبحث عن المراكز المتقدمة
٥	٤	٣	٢	١	(١١) أأتمتع بقدر وفير من النشاط والحيوية
٥	٤	٣	٢	١	(١٢) نجحت فى التغلب على معظم الصعوبات التى واجهتنى
٥	٤	٣	٢	١	(١٣) أنا شخص يعمل بجدية متناهية
٥	٤	٣	٢	١	(١٤) أنجز معظم الأشياء بسرعة كبيرة
٥	٤	٣	٢	١	(١٥) أبحث كثيراً عن الطرق التى تجعلنى أرتقى فى عملى أو أتفوق فى مذكرتى
٥	٤	٣	٢	١	(١٦) أحب أن أجد نفسى فى موقع المسؤولية
٥	٤	٣	٢	١	(١٧) أنا شخص منظم ودقيق جداً
٥	٤	٣	٢	١	(١٨) أأتمتع بسمات تؤهلنى لأن أكون قائداً
٥	٤	٣	٢	١	(١٩) أتطلع إلى المناصب العليا المرموقة وأسعى إليها
٥	٤	٣	٢	١	(٢٠) حياتى كلها منظمة بدقة لا أحيد عنها

مقياس أيزنك للشخصية
(المقياس الأول)

أ.د. مایسة أحمد النیال

أ.د/ علاء الدین كفافی

هذه بعض الأسئلة التي تتعلق بالنواحي الشخصية والاجتماعية والتربوية. اقرأ كل سؤال وحدد إجابتك عليه بالإيجاب أو بالنفي. فإذا كانت إجابتك بالإيجاب اكتب كلمة (نعم) أو ضع علامة (✓) أمام رقم السؤال في ورقة الإجابة. وإذا كانت إجابتك بالنفي ، فاكتب كلمة (لا) أو ضع علامة (x) أمام رقم السؤال في ورقة الإجابة. وإذا لم تستطع أن تحدد إجابتك على السؤال بالإيجاب أو بالنفي ضع علامة الإستفهام (?) أمام رقم السؤال.

ليست هناك إجابات صحيحة أو نموذجية ، وإنما هي وجهات نظر شخصية قد تنطبق عليك أو لا تنطبق. املأ البيانات الأولية في ورقة الإجابة ، وأجب عن كل سؤال بأول إجابة ترد إلى ذهنك عند قراءة السؤال. ولا تكتب شيئاً في ورقة الأسئلة.

١. هل تكون أكثر سعادة عندما تنغمس في المشروعات التي تتطلب العمل السريع؟
٢. هل تحب الخروج من المنزل كثيراً؟
٣. هل تفضل أن تمارس العمل الذي ينطوي على التغيير والسفر والتنوع حتى ولو تضمن ذلك المخاطرة والمغامرة؟
٤. هل تحب أن تخطط جيداً للأعمال قبلها بفترة من الوقت؟
٥. هل تجلس ساكناً عندما تشاهد أحد السباقات أو مباراة رياضية تتضمن منافسة؟
٦. هل تحب أن تقضي وقتاً منفرداً تعيش فيه مع أفكارك؟
٧. هل تعتقد أو تظن أنك شخص مفرط الحساسية؟
٨. هل تشعر بعدم الإرتياح عندما تعمل في شئ أو تمارس نشاطاً فيه القليل من الحركة والإثارة؟

٩. هل تجد نفسك فى معظم الحالات فى حاجة إلى أصدقاء مهتمين لترتفع روحك المعنوية؟
١٠. هل تستمتع إلى حد بعيد بالمخاطرة والمغامرة؟
١١. هل تتخذ قراراتك أو تكون آرائك بسرعة فى أغلب الأحيان؟
١٢. إذا كنت تشاهد فيلماً كوميدياً أو مسرحية فكاهية ، هل تضحك بصوت مرتفع أكثر من المشاهدين الآخرين؟
١٣. هل يحدث فى كثير من الأحيان ، لأن تتوقف لمجرد التأمل فى الموضوعات والأشياء؟
١٤. هل تحافظ على مواعيدك وتلتزم بها عادة؟
١٥. عند صعودك للدرج ، هل تأخذ كل درجين مرة واحدة فى العادة؟
١٦. هل تفضل القراءة بصفة عامة عن مقابلة الآخرين؟
١٧. هل تغلق باب منزلك بإحكام فى الليل؟
١٨. هل تميل كثيراً إلى تغيير إهتماماتك؟
١٩. هل يكون غضبك سريعاً وقصير الأمد؟
٢٠. هل تميل إلى أن تفلسف هدف الوجود الإنسانى؟
٢١. هل تعيش بالمثل القائل: إذا أديت عملاً يستحق الأداء فعليك أن تؤديه بإتقان؟
٢٢. عندما تقود سيارة ، هل تشعر بالإحباط الشديد نتيجة لبطء حركة المرور؟
٢٣. هل أنت كثير الكلام عندما تكون بين مجموعة من الناس؟
٢٤. هل تظن أن الأطفال الصغار يجب أن يتعلموا عبور الشارع بأنفسهم؟
٢٥. قبل أن تتخذ قرارك فى موضوع ما ، هل تحسب بدقة كل المزايا والعيوب؟
٢٦. هل يمكن أن تسيل دموعك بسهولة عند مشاهدتك لفيلم عاطفى؟

٢٧. هل تحاول - فى معظم الحالات - أن تكتشف الدوافع الكامنة وراء أفعال الآخرين؟
٢٨. هل انت شخص يمكن الإعتماد عليه دائماً بشكل كامل؟
٢٩. هل تميل إلى أن تكون بطيئاً ومتروياً؟
٣٠. هل - بصفة عامة - أن تترك نفسك على سجيئها ، وأن تقضى وقتاً طيباً فى الحفلات والمناسبات؟
٣١. عندما يعارضك بعض الناس غريبى الأطوار فهل تستمر معهم ظناً أن الأمر يستحق فرصة أخرى للتغلب على هذه المعارضة؟
٣٢. هل غالباً ما تشتري الأشياء بإندفاع؟
٣٣. هل أنت قادر على الحفاظ على هدوئك الخارجى عند مواجهة إحدى الحالات الطارئة؟
٣٤. هل تفضل أن تقرأ فى الصحيفة أخبار الرياضة بدلاً من (وليس) المقالة الإفتتاحية؟
٣٥. هل تميل إلى أن تعيش كل يوم كما يأتى؟
٣٦. هل غالباً ما تنتهى من تناول طعامك أسرع من الآخرين ، على الرغم من أنه ليس هناك من سبب يدعو للسرعة؟
٣٧. هل تكره أن تكون بين حشد من الناس يتندرون ويلقون النكات بعضهم على البعض؟
٣٨. عندما تستقل القطار ، هل غالباً ما تصل فى آخر دقيقة؟
٣٩. هل تعرف ماذا ستفعل فى إجازتك التالية؟
٤٠. هل تشعر بالضيق والإنزعاج عندما تشاهد برامج وثائقية عن الظروف غير المواتية التى تعيش فى ظلها الدول الفقيرة؟

٤١. هل نادراً ما تتوقف لتحلل أفكارك ومشاعرك؟
٤٢. هل غالباً تتجزأ أمورك في اللحظة الأخيرة؟
٤٣. هل يعتبرك الآخرون شخصاً نشيطاً ومفعم بالحياة؟
٤٤. هل تحب التحدث إلى الناس كثيراً لدرجة أنك لم تفقد أبداً فرصة التحدث للغرباء؟
٤٥. هل تبدو الحياة لك بدون مخاطر مملة وباعثة على السأم؟
٤٦. هل تتخذ القرارات بسرعة؟
٤٧. هل تعتقد أنك تتحكم في حالتك المزاجية (أو أعصابك) جيداً؟
٤٨. هل أنت حريص على تعلم الأشياء حتى ولو كانت غير وثيقة الصلة بحياتك اليومية؟
٤٩. هل لديك ميلاً في بعض المناسبات لترك الأمور تحدث بدون ضوابط أى بترك الحبل على الغارب؟
٥٠. هل تكون دائماً منشغلاً عندما لا تكون نائماً بالفعل؟
٥١. إذا أردت أن تستفسر عن شئ خاص بالعمل فهل تقوم بذلك كتابة بدلاً من السؤال خلال الهاتف؟
٥٢. هل تدخر جزءاً من نقودك بشكل منتظم؟
٥٣. هل تقع كثيراً في المشكلات لأنك تعمل الأشياء بدون تفكير؟
٥٤. هل يحدث أن تتحمس للموسيقى التي ما يفرض عليك عادة أن تعزفها أو ترقص على أنغامها؟
٥٥. هل تحب أن تحل الألغاز؟
٥٦. هل تجد صعوبة في أن تقوم بعمل يتطلب تركيزاً لفترة طويلة؟
٥٧. هل تحب أن تنظم أنشطة وقت الفراغ وأن تبادر بممارستها؟

٥٨. هل تستمتع بالبقاء فترات طويلة من الوقت بمفردك؟
٥٩. هل تستمتع بالقيادة السريعة للسيارة؟
٦٠. هل تفعل وتقول الأشياء - بصفة عامة - دون أن تتوقف؟
٦١. هل تفضل الموسيقى الكلاسيكية عن الموسيقى الصاخبة (الجاز)؟
٦٢. هل تجد نفسك - فى أغلب الأحوال - منغمساً بأسئلة ومشكلات تفضل تفكر فيها حتى تصل إلى حل مرضى؟
٦٣. هل تستغرق وقت طویل للإستعداد والبدء فى أداء عمل ما؟
٦٤. هل تكون شغوفاً ومتحمساً - بصفة عامة - فى مشروع أو مهمة جديدة؟
٦٥. هل تكون مسترخياً وواثقاً من نفسك فى صحبة الآخرين؟
٦٦. هل تكون متأكداً بأن لديك وظيفة أخرى قبل أن تترك وظيفتك الحالية؟ (أو ، التى تعمل بها الآن)؟
٦٧. هل تفكر عادة بدقة وعناية قبل القيام بأى شئ؟
٦٨. هل تحب أن تمارس المداعبات والمعابيات مع الآخرين؟
٦٩. إذا شاهدت مسرحية أو فيلماً هل تحب أن تسترجعه وتذكره لفترة طويلة بعد ذلك؟
٧٠. هل يحدث غالباً أن تنسى أشياء صغيرة كان من المفروض أن تقوم بها؟
٧١. عندما تسير مع أفراد آخرين هل غالباً ما يجدون صعوبة فى التواصل معك؟
٧٢. هل تعتبر نفسك شخصاً متباعداً ومتحفظاً أكثر من الآخرين؟
٧٣. هل يضايقك نأنى وحذر الآخرين فى قيادتهم لسيارتهم؟
٧٤. هل تفضل أن تكون مخططاً للأشياء بدلاً من القيام بها؟
٧٥. هل أنت مقتنع بفلسفة "كل واشرب وتمتع لأن غداً سوف تموت"؟

٧٦. هل يحدث أن تجد نفسك وبشكل متكرر أن تتشوش أفكارك لدرجة أنك لا تدرك ما يدور حولك؟
٧٧. هل أنت عادة شخص مرتاح البال ومطمئن القلب؟
٧٨. أثناء العمل أو أثناء اللعب ، هل يجد الأفراد الآخرون صعوبة فى مجاراتك (حسب معدل السرعة الذى حددته لنفسك)؟
٧٩. هل تحب أن تختلط بطوائف كثيرة من الناس؟
٨٠. هل تميل إلى الحذر فى المواقف الجديدة؟
٨١. هل أنت شخص مندفع؟
٨٢. هل تصارح أصدقائك بأخطائهم وعيوبهم؟
٨٣. هل سبق لك أن عبرت الطريق فى حين كانت إشارة المرور حمراء اللون؟
٨٤. هل تستمتع بكتابة مناقشة ناقدة لكتاب أو مقالة؟
٨٥. هل تميل إلى أن تنتقل من نشاط ما إلى آخر دون التوقف لأخذ قسط من الراحة؟
٨٦. هل تستطيع أن تكون أصدقاء جدد من نفس جنسك بسهولة؟
٨٧. هل يمكن أن تفعل أى شئ من أجل التحدى؟
٨٨. هل تفضل الأنشطة التى تحدث توأً عن تلك التى يخطط لها مسبقاً؟
٨٩. هل تفضل مشاهدة المهرجانات والاحتفالات بدلاً من المشاركة الفعلية فيها؟
٩٠. هل تستجيب للأفكار الجديدة التى تصادفك بتحليلها لتعرف ما إذا كانت تتناسب مع وجهة نظرك؟
٩١. هل تعتقد أن لديك اتجاهات جادة ومسئولة نحو العالم؟
٩٢. هل تجد نفسك متعجلاً (مستعجلاً) للوصول للأماكن التى تقصدها حتى عندما يكون لديك متسع من الوقت؟

٩٣. هل تحب أن تروى النكات والقصص لمجموعات من الأصدقاء؟
٩٤. عند شرائك لشيء ، هل تتأكد من ورقة ضمان لهذا الشيء؟
٩٥. عند مقابلتك لأشخاص جدد ، هل تقرر بسرعة ما إذا كنت تحبهم أم لا؟
٩٦. هل غالبا ما تكون من بين آخر من يتوقف عن التصفيق بعد نهاية حفلة موسيقية أو أداء مسرحي؟
٩٧. هل سبق لك أن حاولت كتابة الشعر؟
٩٨. هل يمكن إعتبارك شخص بسيط ومتساهل أو سلس؟
٩٩. هل يحدث كثيرا أن تجد نفسك تفتقد (تفتقر إلى) النشاط والدافعية لعمل الأشياء؟
١٠٠. هل تستمتع بالحديث واللعب مع الأطفال الصغار؟
١٠١. هل تعتقد أن الناس يقضون كثيرا من الوقت في حماية مستقبلهم عن طريق الإذخار والتأمين؟
١٠٢. هل تؤدي الأشياء في لحظتها في معظم الحالات؟
١٠٣. هل تجد أنه من السهل عليك مناقشة الأمور الشخصية والخصوصية مع أفراد أسرتك؟
١٠٤. هل تستمتع بالعمل في مشروع يتضمن (قدر كبير من البحث المكتبي - النظرى)؟
١٠٥. عندما تعد بأنك ستفعل شيئا ما ، فهل دائما ، تلتزم بوعدك ، بدلا من عدم الإقتناع بهذا الشيء؟
١٠٦. هل تميل إلى أن تدخل سريرك متأخرا في عطلة نهاية الأسبوع؟
١٠٧. هل تخاف أن تخجل من الدخول إلى غرفة مليئة بإناس غرباء؟
١٠٨. هل تواظب على إجراء الفحوص الطبية الدورية؟
١٠٩. إذا كان من الممكن عمليا هل تحب أن تعيش كل يوم كما يأتي؟

١١٠. هل سبق لك أن إشتراك كمؤدى فى مسرحية أو فى مجموعة موسيقية؟
١١١. هل تقرأ الجريدة اليومية بانتظام؟
١١٢. هل لديك ميل فى بعض الأحيان لأن تكون متهاوناً وغير مكترث؟
١١٣. هل تفضل الإجازات الهادئة والمسترخية والتي بدون قدر كبير من الإزدحام والصخب؟
١١٤. هل سبق لك أن شعرت بشكل جاد بأنك يمكن أن تكون أكثر سعادة إذا عشت على جزيرة بمفردك؟
١١٥. هل تستخدم حزام الأمان دائماً عند ركوبك السيارة؟
١١٦. هل تحب أن تمارس الأعمال التى يكون عليك أن تؤديها بسرعة؟
١١٧. هل تحجم عن التعبير عن إتجاهاتك وآرائك إذا ظننت أن الحاضرين قد يتضايقون منها؟
١١٨. هل تستمتع بحل المشكلات حتى تلك التى ليس لها تطبيقات عملية؟
١١٩. هل ترد عادة على الرسائل الشخصية مباشرة عقب إستلامك لها؟
١٢٠. هل تميل بصفة عامة إلى أن تمشى الهوينا وبدون عجلة (على مهل وبدون عجلة)؟
١٢١. هل تشعر بعدم الإرتياح حينما يقترب منك الناس ويكادوا يلاحقونك؟
١٢٢. هل تقامر فى بعض الأحيان بالنقود فى السباقات أو الإنتخابات أو ما شابه ذلك؟
١٢٣. هل تتورط فى كثير من الأحيان فى أشياء تفضل فيما بعد أن تتسحب منها أو ترفض الإشتراك فيها؟
١٢٤. هل تختار كلماتك بعناية شديدة عند مناقشة الأمور التى تتعلق بالعمل؟
١٢٥. هل يغيب عليك طابع التفكير والتأمل إلى الدرجة التى يعتبرك فيها أصدقائك "حالماً"؟

١٢٦. هل أنت غير مبال أو لا تهتم بالمستقبل بصفة عامة؟
١٢٧. عندما تستيقظ في الصباح هل تكون في الغالب مستعداً للإنتلاق للنشاط والحركة؟
١٢٨. هل من المهم بالنسبة لك أن تكون محبوباً من عدد كبير من الناس؟
١٢٩. هل توافق على أن عنصر المغامرة يضيف شيئاً من الإثارة إلى الحياة؟
١٣٠. هل أنت شخص سلس ، ولا تهتم بصفة عامة بأن يكون كل ما تحصل عليه على ما يرام؟
١٣١. عندما تكون غاضباً من شخص ما هل تنتظر حتى تهدأ قبل أن تحدثه بصراحة حول هذا الموضوع؟
١٣٢. هل يغمرك الشعور بالعجب (الدهشة) والإثارة عند زيارة الآثار التاريخية أو النصب التذكارية؟
١٣٣. هل تعتقد بأمانة أنك تفي بتعهداتك والتزاماتك أكثر من معظم الناس الآخرين؟
١٣٤. هل أنت تتسم / ملئ بالحيوية والنشاط عادة؟
١٣٥. هل تقدم نفسك ب تلقائية للغرباء في اللقاءات الإجتماعية؟
١٣٦. هل توافق على ألا يكون الإنسان دائماً أو مديناً؟
١٣٧. عندما تذهب في رحلة هل تحب أن تخطط للجولات وجدول المواعيد بدقة؟
١٣٨. هل تستطيع أن تحتفظ بسر مثير لفترة طويلة من الزمن؟
١٣٩. هل كثيراً ما تناقش الأسباب والحلول الممكنة للمشكلات الإجتماعية والسياسية مع أصدقائك؟
١٤٠. هل تضبط المنبه إذا كان عليك أن تستيقظ في موعد معين في الصباح؟
١٤١. هل تشعر في معظم الأحيان أنك متعب وفاتر الهمة؟
١٤٢. هل تفضل أن تمضي المساء في الحديث مع شخص مشوق بدلاً من أن تمضيّه في الغناء والرقص مع عدد كبير من الأصدقاء؟

١٤٣. هل يضايقك أن تكون مديوناً؟
١٤٤. هل غالباً ما تتكلم قبل أن تفكر فى الأشياء؟
١٤٥. هل تثار أثناء الحديث حتى أنك تستخدم الحركة والإشارة أثناء ذلك؟
١٤٦. هل يحدث كثيراً أن تمضى المساء لا تفعل شيئاً إلا القراءة فى كتاب؟
١٤٧. هل تتبع دائماً قاعدة العمل قبل المتعة؟
١٤٨. هل تحب أن يكون لديك أشياء كثيرة للقيام بها طوال الوقت؟
١٤٩. هل تحب أن تكون فى قلب الأحداث والموضوعات؟
١٥٠. هل تجد نفسك تعبر الطريق وقد تركت الأصدقاء الأكثر قرباً فى الناحية الأخرى؟
١٥١. هل تعتقد أن قضاء ليلة ما بالخارج تكون أكثر نجاحاً إذا ما تم الترتيب لها فى آخر لحظة؟
١٥٢. إذا ما عبر فرد ما عن رأيه والذى لا يتفق ورأيك فهل تقول له ذلك مباشرة؟
١٥٣. هل تفضل مشاهدة مسرحية أو فيلماً كوميدياً عن مشاهدة فيلم ثقافى أو وثائقى فى التلفاز؟
١٥٤. هل لا يشق عليك (لا يكلفك الجهد) أن تدلى بصوتك فى الانتخابات؟
١٥٥. هل ينجز الآخرون فى يومهم أكثر منك؟
١٥٦. هل تستمتع بممارسة الألعاب المنفردة كلعب الورق أو حل الألغاز والكلمات المتقاطعة؟
١٥٧. هل تعتقد أن الإصابة بسرطان الرئة الناجم عن التدخين أمر مبالغ فيه؟
١٥٨. هل تتحمس للأفكار الجديدة والمثيرة إلى الدرجة التى تظن أنها لن تجد مقاومة أو معارضة؟
١٥٩. هل تجد من الصعب (المستحيل) عليك أن تلقى حديثاً إرتجالاً أو بدون إعداد؟

١٧٧. هل تفضل عادة أن تقضى أوقات الترويح مع الأصدقاء عن أن تقضيه بمفردك؟
١٧٨. هل تكون حريصاً على أن تسبح فى البحر فى الأماكن الأمنية جداً وتحت بصر عمال الإنقاذ؟
١٧٩. هل تكون فى حاجة إلى إستخدام قدر كبير من ضبط النفس حتى تظل بعيداً عن المتاعب؟
١٨٠. هل تتردد فى أن تسأل إنساناً لا تعرفهم عن إتجاه طريق ما؟
١٨١. هل تشعر بالملل من مناقشات حول كيف تكون الحياة فى المستقبل؟
١٨٢. هل تلتزم بإجراء فحص دورى منتظم لأسنانك؟
١٨٣. هل تغضب وتشعر بالهياج إذا ما كان عليك أن تنتظر أحد؟
١٨٤. هل تحب أن يكون لك إرتباطات إجتماعية عديدة؟
١٨٥. هل تتجنب الألعاب المثيرة مثل ركوب القطار (الذى يعلو ويهبط مقلوباً) والعربات الحديدية عندما تكون فى مدينة الملاهى؟
١٨٦. عندما تريد شراء شئ غالى الثمن هل تستطيع أن تتأثر فى إخبار النقود فى سبيل ذلك؟
١٨٧. هل تحتمل أن تنفجر فى السب بصوت مرتفع إذا ما اصطدمت قدمك بشئ ، أو أصبت إصبعك بالمطرقة؟
١٨٨. هل تحب العمل الذى يتضمن الحركة والإثارة عن ذلك الذى يتضمن التفكير العميق والدراسة؟
١٨٩. هل يحدث أن تتمارض من وقت لآخر كى تتجنب المسئوليات البغيضة إلى نفسك؟
١٩٠. إذا كان عليك أن تنتظر المصعد لعدة دقائق فهل تميل إلى أن تستخدم الدرج فى الصعود بدلاً من إنتظار المصعد؟
١٩١. هل تستمتع بتسليية الآخرين؟

١٩٢. هل تكون حريصاً على أن تعلن ما معك من أشياء للجمارك إذا أتيت من السفر؟
١٩٣. هل توافق على أن التخطيط المسبق للأشياء يفقد الحياة تلقائيتها ويسلب منها التسلية؟
١٩٤. هل تميل إلى المبالغة والإسهاب عندما تروى قصة لأصدقائك؟
١٩٥. هل تميل من زيارة المتاحف التي تعرض للآثار القديمة وما يتعلق بالتاريخ القديم؟
١٩٦. هل تظهر أنه ليس من المهم أن تدخر لشيخوختك؟
١٩٧. هل تميل عادة أن تنجز الأشياء بسرعة؟
١٩٨. هل أنت على استعداد لإنقاص معارفك إلى حد منتقى؟
١٩٩. هل تصل إلى مواعيدك قبل الموعد المحدد بفترة كافية؟
٢٠٠. هل تكره الوقوف في طابور طويل في إنتظار أى شئ؟
٢٠١. هل تحب اللوحات الحديثة (ذات الألوان الزاهية) عن اللوحات المتحفظة التقليدية؟
٢٠٢. هل تعتقد أنه غير مجدى التفكير فيما يحدث في الفضاء؟
٢٠٣. إذا ما وجدت شيئاً ثميناً في الشارع هل تسلمه إلى رجال الشرطة؟
٢٠٤. هل ما تشعر في كثير من الأحيان بأنك متحمس بشدة وتمتلك طاقة زائدة؟
٢٠٥. هل كثيراً ما تشعر بعدم الراحة أثناء تواجدك مع الآخرين؟
٢٠٦. هل تعتقد أن خطط التأمين فكرة جيدة؟
٢٠٧. هل تشعر بالملل أكثر من غيرك من الأفراد عند تكرار ممارسة نفس الأشياء القديمة؟
٢٠٨. هل تقدم دائماً هدايا بسيطة لأصدقائك حتى إن لم يكن هناك مناسبة تستدعي ذلك؟
٢٠٩. هل تمضى وقتاً طويلاً في التأمل حول الماضي والمسار الذى اتخذته في حياتك؟
٢١٠. هل تعتبر نفسك شخص خلى البال ، لا مبال ولا تقيم للعالم وزناً؟

ملحق رقم (٣)

مقياس أيزنك للشخصية (المقياس الثانى)

أ.د. علاء الدين كفافى

أ.د. جابر عبد الحميد جابر

هذه بعض الأسئلة التى تتعلق بالنواحي الشخصية والاجتماعية والتربوية. اقرأ كل سؤال وحدد إجابتك عليه بالإيجاب أو بالنفى. فإذا كانت إجابتك بالإيجاب اكتب كلمة (نعم) أو ضع علامة (✓) أمام رقم السؤال فى ورقة الإجابة. وإذا كانت إجابتك بالنفى ، فاكتب كلمة (لا) أو ضع علامة (x) أمام رقم السؤال فى ورقة الإجابة. وإذا لم تستطع أن تحدد إجابتك على السؤال بالإيجاب أو بالنفى ضع علامة الإستفهام (?) أمام رقم السؤال.

ليست هناك إجابات صحيحة أو نموذجية ، وإنما هى وجبات نظر شخصية قد تنطبق عليك أو لا تنطبق. املأ البيانات الأولية فى ورقة الإجابة ، وأجب عن كل سؤال بأول إجابة ترد إلى ذهنك عند قراءة السؤال. ولا تكتب شيئاً فى ورقة الأسئلة.

١. هل تعتقد أنك قادر على أن تعمل الأشياء على نفس مستوى الجودة والإتقان مثل معظم الآخرين؟
٢. هل تعتقد أنك تلقى من سوء الحظ أكثر مما ينبغي؟
٣. هل يحمر وجهك خجلاً أكثر من معظم الناس؟
٤. هل تلج عليك أحياناً بعض الأفكار ، وتريد أن تتخلص منها ، ولكنك لا تستطيع؟
٥. هل لديك بعض العادات تريد أن تقلع عنها كالتدخين ولكنك لا تستطيع؟
٦. هل تشعر عادة بأنك قوى ، وعلى ما يرام؟
٧. هل تضايقك كثيراً مشاعر الذنب؟
٨. هل تشعر أن لديك القليل مما يمكن أن تفخر به؟

٩. هل تشعر فى حالات كثيرة بالاكئاب حين تصحو فى الصباح؟
١٠. هل تعتقد أنه من النادر بالنسبة لك أن يضيع منك النوم بسبب القلق؟
١١. هل تحس إحساساً شديداً بدقات الساعة المنبهة؟
١٢. إذا رأيت إحدى الألعاب وأعجبت بها ، فما تعتقد أنك قادر على اكتساب المهارات اللازمة لإتقانها والإستمتاع بها؟
١٣. هل كثيراً ما تعاني من فقدان الشهية؟
١٤. هل يحدث أن تجد نفسك تعتذر للآخرين رغم أنك لم ترتكب خطأ؟
١٥. هل تعتقد - فى معظم الحالات - أنك شخص فاشل؟
١٦. هل تعتقد بصفة عامة أنك راضى عن حياتك؟
١٧. هل أنت هادئ عادة ولا يسهل استثارتك؟
١٨. إذا كنت تقرأ شيئاً يحتوى على أخطاء فى الهجاء وفى علامات الترقيم ، فهل تجد صعوبة فى التركيز على ما تقرأ؟
١٩. هل تقوم ببعض الإجراءات للتحكم فى وزنك وقوامك ، كالتمارين الرياضية والنظام الغذائى؟
٢٠. هل تتسم بشرتك (جلدك) بالحساسية الشديدة؟
٢١. هل تشعر أحياناً بأنك خيبت آمال والديك باختيارك للطريق الذى سلكته فى حياتك؟
٢٢. هل تعاني من مشاعر النقص؟
٢٣. هل تجد قدراً كبيراً من السعادة فى الحياة؟
٢٤. هل تشعر أحياناً أنك تواجه صعوبات كثيرة ، بحيث لا تستطيع أن تتغلب عليها؟
٢٥. هل تجد نفسك أحياناً مضطراً إلى أن تغسل يديك حتى ولو كانت نظيفة تماماً؟

٢٦. هل تعتقد أن شخصيتك قد تحددت (تشكلت) بقدر كبير نتيجة الخبرات التي موت بك في الطفولة بحيث لا تستطيع الآن أن تفعل الكثير لتغييرها؟
٢٧. هل تصاب بالإغماء بكثرة؟
٢٨. هل تعتقد أنك ارتكبت أخطاء لا تغتفر؟
٢٩. هل أنت واثق من نفسك بصفة عامة؟
٣٠. هل تشعر أحياناً بأنك لا تهتم بما يحدث لك؟
٣١. هل الحياة في كثير من الأحيان عبء لا يحتمل بالنسبة لك؟
٣٢. هل تضايقت أحياناً أن تلح عليك بعض الأفكار التافهة لعدة أيام؟
٣٣. هل تتخذ قراراتك الخاصة بغض النظر عما يقوله الآخرون؟
٣٤. هل تصاب بالصداع أكثر مما يحدث لبقية الناس؟
٣٥. هل تشعر في حالات كثيرة بحاجة شديدة للاعتراف بشئ ما فعلته؟
٣٦. هل ترغب كثيراً فيما لو كنت شخصاً آخر؟
٣٧. هل تشعر بصفة عامة بأن روحك المعنوية طيبة؟
٣٨. هل كنت تخاف الظلام وأنت طفل؟
٣٩. هل تلزم نفسك ببعض العادات مثل تجنب السير على الشقوق في رصيف الشارع؟
٤٠. هل تجد أنه من الصعب عليك أن تتحكم في وزنك؟
٤١. هل تشعر أحياناً بارتعاشات أو افتتاحات في وجهك أو رأسك أو كتفك؟
٤٢. هل تشعر كثيراً بأن الناس يستهجنون سلوكك؟
٤٣. هل يضايقت الشعور بالنقص وعدم الكفاءة إذا كان عليك أن تلقى حديثاً؟
٤٤. هل تشعر أحياناً بالتعاسة دون سبب وجيه؟

٤٥. هل تشعر غالباً بالقلق وعدم الراحة ، كما لو كنت تريد شيئاً ولكن لا تعرف ما هو؟
٤٦. هل تتأبك الوسواس بشأن إغلاق النوافذ والأبواب والحقائب؟
٤٧. هل تعتقد في وجود قوى خارقة للطبيعة تضمن لك السلامة والأمن؟
٤٨. هل تقلق كثيراً خوفاً من إصابتك بالمرض؟
٤٩. هل تعتقد أن لحظة اللذة التي تستمتع بها في الحاضر سوف تدفع ثمنها فيما بعد؟
٥٠. هل هناك أشياء كثيرة عن نفسك تتمنى لو استطعت أن تغيرها؟
٥١. هل ترى أن مستقبلك مشرق تماماً؟
٥٢. هل ترتعش وتتصبب عرقاً إذا واجهت عملاً صعباً؟
٥٣. هل من عاداتك أن تتأكد من أن جميع الأضواء والصنابير قد أغلقت قبل أن تنام؟
٥٤. إذا حدث خطأ ما فهل ترجعه عادة إلى سوء الحظ أكثر منه إلى سوء الإدارة؟
٥٥. هل تحرص على زيارة الطبيب حتى عندما تعتقد أنه لا شيء لديك سوى إصابة برد؟
٥٦. هل أنت مهتم بأن تعيش في مستوى أفضل من غالبية الناس؟
٥٧. هل تعتقد أنك محبوب (ذو شعبية) بين الناس بصفة عامة؟
٥٨. هل حدث في أي لحظة أن تمنيت أن تكون ميتاً؟
٥٩. هل تخاف كثيراً من أشياء أو أشخاص تعرف تماماً أنها لا تضررك في الواقع؟
٦٠. هل تحرص على أن يكون لديك مخزوناً من السلع الغذائية خوفاً من نقص طارئ في السوق.
٦١. هل شعرت قط كما لو أن الأرواح الشريرة قد تملكك؟
٦٢. هل تعاني من قدر كبير من الإنهاك العصبي؟

٦٣. هل فعلت شيئاً يستحق أن تتدم عليه طوال حياتك؟
٦٤. هل تثق غالباً في قراراتك ثقة كبيرة؟
٦٥. هل تشعر في معظم الأحيان بانخفاض معنوياتك؟
٦٦. هل أنت أقل تعرضاً للقلق من أصدقائك؟
٦٧. هل تفزعك القدرة وتثير اشمئزازك بدرجة غير عادية؟
٦٨. هل تشعر في كثير من الأحيان أنك ضحية قوى خارجية لا تستطيع السيطرة عليها؟
٦٩. هل تعتبر شخصاً معتل الصحة؟
٧٠. هل تتعرض بكثرة للوم أو العقاب في حين أنك لا تستحق ذلك؟
٧١. هل يمكن القول بأن لديك تقديراً عالياً لنفسك؟
٧٢. هل تبدو الأشياء - في حالات كثيرة - لا أمل فيها بالنسبة لك؟
٧٣. هل تقلق قللاً غير معقول على أشياء غير ذات أهمية في الواقع؟
٧٤. إذا كنت تقيم في مكان غير بيتك ، هل تهتم أولاً بالتفكير في الهرب إذا وقع حريق؟
٧٥. هل تضع خطة لتحقيق ما تريد تعتمد بوضوح على العمل بدلاً من الاعتماد على الحظ؟
٧٦. هل تحتفظ بصيدلية في بيتك تحتوي على خليط كبير ومتنوع من العقاقير مما تبقى من العلاجات السابقة؟
٧٧. هل أنت على استعداد لأن تتحمل في نفسك المشاعر السلبية لمن ينفك؟
٧٨. هل تشعر في حالات كثيرة بالخجل من أشياء فعلتها؟
٧٩. هل تبتسم وتضحك بالقدر الذي يضحك به الآخرون؟

٨٠. هل أنت قلق معظم الوقت على شخص أو شيء ما؟
٨١. هل يسهل استئثارك بأي سلوك لا يكون لائقاً؟
٨٢. هل حدث أن اتخذت قرارات عن طريق إجراء قرعة (رمى العملة مثلاً) أو شيء من هذا القبيل من الوسائل التي تعتمد على الصدفة؟
٨٣. هل تقلق كثيراً على صحتك؟
٨٤. إذا تعرضت لحادثة فهل تعتقد أنك تستحقها بسبب شيء قمت به؟
٨٥. هل تشعر بالإحراج من صورة فوتوغرافية لك إذا كانت لا تصورك كما ينبغي؟
٨٦. هل شعرت في حالات كثيرة بالتعب وفقدان الهمّة بدون سبب واضح؟
٨٧. إذا أتيت فعلاً غير لائق من الناحية الإجتماعية. فهل تنسى ذلك بسهولة؟
٨٨. هل تحفظ بحسابات دقيقة لكل ما يتفق من نقود؟
٨٩. هل تسلك في حالات كثيرة سلوكاً مخالفاً للعرف أو لرغبات الوالدين؟
٩٠. هل تتعرض لآلام وأوجاع شديدة تجعل من المستحيل عليها أن تركز ذهنك فيما أمامك من أعمال؟
٩١. هل أنت نادم على بعض الخبرات اللاذعة التي استمتعت بها في الماضي؟
٩٢. هل يشعر بعض أفراد أسرتك بأنك لست طيباً بالقدر الكافي؟
٩٣. هل تتضايق من الضوضاء في معظم الحالات؟
٩٤. هل يسهل عليك أن تشعر بالإسترخاء حينما تجلس أو تستلقي؟
٩٥. هل تقلق قلقاً شديداً خشية التعرض للعدوى من الناس في التجمعات العامة؟
٩٦. إذا كنت تشعر بالوحدة والعزلة. هل تبذل جهداً لكي تكون ودوداً نحو الناس؟
٩٧. هل يقلقك كثيراً الحكايات الجلدية (نوبات الهرش)؟

٩٨. هل لديك بعض العادات السلوكية السيئة التي يصعب أن يتقبل الناس اعتذارك عند فعلها؟
٩٩. هل تنزعج كثيراً إذا انتقدك شخص ما؟
١٠٠. هل تشعر في حالات كثيرة بأنك تعامل بالإجحاف والظلم في حياتك؟
١٠١. هل تفزع إذا ظهر أمامك شخص فجأة وبغير توقع؟
١٠٢. هل أنت حريص دائماً على أن ترد ما عليك حتى ولو كان ديناً نافعاً؟
١٠٣. هل تشعر بأن تأثيرك ضئيل على الأشياء التي تحدث لك؟
١٠٤. هل أنت عادة بصحة جيدة؟
١٠٥. هل تقلقك وخزات الضمير؟
١٠٦. هل ينظر الناس إليك على أنك نافع ومفيد حين تكون قريباً منهم؟
١٠٧. هل تعتقد أن الناس لا يهتمون في الواقع بما يحدث لك؟
١٠٨. هل تجد من الصعوبة أن تجلس ساكناً أو هادئاً دون عمل؟
١٠٩. هل تفضل أن تؤدي الأعمال بنفسك - في حالات كثيرة - بدلاً من أن تثق في الآخرين لتؤدي على النحو الصحيح؟
١١٠. هل يسهل إقناعك بالحجج التي يسوقها الآخرون؟
١١١. هل اضطراب المعدة شيئاً شائعاً بين أفراد أسرته؟
١١٢. هل تعتقد أنك لم تتفق وقتك بطريقة صحيحة؟
١١٣. هل تميل في حالات كثيرة إلى أن تتشكك في قيمتك الشخصية؟
١١٤. هل تقاسى كثيراً من الوحدة؟
١١٥. هل تقلق بدرجة كبيرة بالنسبة للمسائل المالية؟

١١٦. هل يمكن أن تختصر الطريق وأن تعبر الشارع بدلاً من أن تسلك الطريق الطويل المحدد للمشاة؟

١١٧. هل تجد في كثير من الحالات أن التعامل مع الحياة أمر صعب بالنسبة لك؟

١١٨. هل تجد أن الناس لا يتعاطفون معك حينما لا تكون على ما يرام؟

١١٩. هل تعتقد أنك لا تستحق ثقة الناس وعطفهم؟

١٢٠. حينما يقول الناس عنك أشياء حسنة فهل تجد صعوبة في تصديقهم فيما يقولون؟

١٢١. هل تعتقد أنك مساهم فيما يجرى حولك وأن نحى حياة نافعة؟

١٢٢. هل تستطيع النوم بسهولة أول الليل؟

١٢٣. هل يسهل عليك ألا تهتم بالأخطاء البسيطة والهفوات؟

١٢٤. هل تهدف معظم الأشياء التي تقوم بها إلى إدخال السرور إلى نفوس الآخرين؟

١٢٥. هل تعاني دائماً من الإمساك؟

١٢٦. هل تتفق وقتاً طويلاً في مراجعة الأشياء التي حدثت لك في الماضي ، وتود لو كنت قد سلكت على نحو أكثر مسؤولية.

١٢٧. هل تحجم عن إبداء رأيك أحياناً ، خوفاً من سخرية الناس وانتقادهم لك؟

١٢٨. هل يوجد شخصاً واحداً على الأقل في العالم يكن لك الحب الحقيقي؟

١٢٩. هل تتعرض للحرَج بسهولة في المواقف الإجتماعية؟

١٣٠. هل تجمع كل أنواع بقايا الأشياء على أساس أنها قد تفيد يوماً ما؟

١٣١. هل تعتقد أن مستقبلك حقيقة في يدك؟

١٣٢. هل حدث أن أصبت بانهايار عصبى من قبل؟

١٣٣. هل تخفى سراً أثماً تخشى أن يوماً ما؟

١٣٤. هل أنت خجول وحساس في المواقف الإجتماعية؟

١٣٥. هل ترى أنه من غير المستحسن أن تتجرب طفلاً في هذا العالم الذي نعيش فيه اليوم؟

١٣٦. هل يسهل أن تتزعج إذا لم تسر الأمور حسب ما خطط لها؟

١٣٧. هل تشعر بعدم الراحة إذا اختل نظام البيت؟

١٣٨. هل لديك من قوة الإرادة ما لغيرك من الأشخاص؟

١٣٩. هل تتضايق كثيراً من دقائق قلبك؟

١٤٠. هل تعتقد أن السلوك السيئ سوف يعاقب دائماً في المدى الطويل؟

١٤١. هل لديك ميل إلى الشعور بأنك أقل من الآخرين الذين تلتقي بهم حتى ولو كنت

غير ذلك من الناحية الواقعية؟

١٤٢. هل تعتبر نفسك - بصفة عامة - شخصاً ناجحاً في تحقيق أهدافك ومراميك في

الحياة؟

١٤٣. هل تستيقظ في حالات كثيرة تتصبب عرقاً إذا حلمت حلماً مزعجاً؟

١٤٤. هل تشمئز إذا لعقك كلب لأحد جيرائك؟

١٤٥. هل تجد أنه من مضيعة الوقت أن تخطط لشئ ما ، لأنه دائماً يحدث ما يجعلك

تغير خططك؟

١٤٦. هل تقلق كثيراً خشية أن يمرض أحد أفراد أسرتك؟

١٤٧. إذا أتيت عملاً مشيناً فهل يسهل عليك أن تنساه وأن توجه أفكارك نحو المستقبل؟

١٤٨. هل تشعر عادة بأن تستطيع أن تحقق الأشياء التي تريدها؟

١٤٩. هل يجتاحك كثيراً شعور الحزن؟

١٥٠. هل يهتز صوتك إذا تحدثت إلى شخص تريد أن تؤثر فيه؟

١٥١. هل تفضل ألا تكسب شيئاً على أن تشعر بأنك مدين بالفضل لشخص آخر؟

١٥٢. هل تفضل العمل الذى يتخذ فيه القرار ، ويحدد طبيعة العمل شخص آخر؟
١٥٣. هل يضايقك أن تكون يديك وقدميك باردتين فى الجو الدافئ؟
١٥٤. هل تصلى كثيراً طلباً للمغفرة؟
١٥٥. هل أنت راضى عن مظهرك؟
١٥٦. هل يبدو لك أن الآخرين هم الذين تتاح لهم فرص النجاح دونك؟
١٥٧. هل تبقى هادئاً ومتناسكاً فى مواجهة الظروف الطارئة؟
١٥٨. هل تهتم بتسجيل كل مواعيدك فى مفكرة حتى ولو كنت على وشك أن تنفذ بعضها؟
١٥٩. هل تشعر فى كثير من الحالات أنه لا فائدة ترجى مما تبذله من جهود فى الحياة؟
١٦٠. هل تجد صعوبة فى التنفس؟
١٦١. هل تشعر بالحرج غلا استمعت إلى قصص قذرة؟
١٦٢. هل تتحفظ كثيراً فى معاملتك لبعض الناس ، لأنك تعتقد أنهم لا يميلون إليك؟
١٦٣. هل مضى وقت طويل على آخر مرة شعرت فيها بفرح حقيقى؟
١٦٤. هل تتوتر توتراً شديداً عندما تفكر فى مشكلاتك؟
١٦٥. هل تعتمد إلى ترتيب شعرك وملابسك قبل أن تفتح باب المنزل لزائر؟
١٦٦. هل تشعر - فى حالات كثيرة - بأنه ليس لديك سيطرة كافية على الاتجاه الذى تأخذه حياتك؟
١٦٧. هل تعتقد أنه من مضيعة الوقت أن تذهب إلى الطبيب فى حالة الإصابة بوعكة خفيفة مثل البرد أو الأنفلونزا أو السعال.
١٦٨. هل تشعر كثيراً كما لو كنت قد اقترفت خطأ أو أتيت شراً حتى ولو لم يكن هذا الشعور له ما يبرره فى الواقع؟

١٦٩. هل تجد من الصعب عليك أن تعمل الأشياء بالطريقة التي تثير انتباه وموافقة الآخرين؟

١٧٠. هل تشعر أنك تعرضت للخداع حين تستعيد حياتك الماضية ، وما حدث لك فيها؟

١٧١. هل تقلق لفترة طويلة من جراء الخبرات التي تثير الاحساس بالمهانة؟

١٧٢. هل تجد نفسك مدفوعاً لتصحيح الأخطاء النحوية للآخرين حينما يتحدثون إليك (على الرغم من أن الأدب قد يحول دون أن تفعل ذلك).

١٧٣. هل تجد أن الأشياء تتغير بسرعة كبيرة هذه الأيام بحيث يصعب عليك أن تعرف القواعد التي يجب أن يتبعها الإنسان؟

١٧٤. هل دائماً ما تذهب إلى الفراش مباشرة إذا ما تعرضت لنوبة برد؟

١٧٥. هل تعتقد أنك لا بد وقد خيبت آمال معلميك في المدرسة لأنك لم تعمل بجد كاف؟

١٧٦. هل تضبط نفسك في حالات كثيرة متظاهراً بأنك شخص أفضل مما أنت عليه في الواقع؟

١٧٧. هل أنت سعيد ، أى في مستوى سعادة الأشخاص الذين حولك؟

١٧٨. هل تعتقد أنك شخص حساس وسريع التأثر؟

١٧٩. هل تعتقد أنك شخص متشدد وتنشد الكمال والانتان في كل عمل؟

١٨٠. هل لديك أهداف واضحة وغاية محددة في الحياة؟

١٨١. هل تنظر إلى لون لسانك عند الصباح في معظم الأيام؟

١٨٢. هل تفكر بكثرة في مدى إساءتك معاملة الناس في الماضي؟

١٨٣. هل يخامرك أحياناً الشعور بأنك لا تستطيع قط أن تعمل شيئاً على الوجه الصحيح؟

١٨٤. هل تشعر كثيراً بأنك لست مشاركاً فيما يجرى حولك؟

١٨٥. هل تقلق بصورة غير ضرورية بشأن الأمور التي قد تحدث لك؟

١٨٦. هل تعودت أن تقوم بمجموعة من الأعمال الروتينية قبل النوم ، بحيث يصعب عليك أن تنام إن لم تفعلها.
١٨٧. هل تشعر كثيراً بأن الآخرين يستغلونك؟
١٨٨. هل تزن نفسك كل يوم؟
١٨٩. هل تتوقع أن الله سيعاقبك عقاباً شديداً على أخطائك؟
١٩٠. هل تشك كثيراً في قدراتك ومهاراتك الجسمية؟
١٩١. هل نومك منقطع ومضطرب.
١٩٢. هل تميل إلى أن تجهد نفسك بصورة كبيرة في أشياء لا تستحق ذلك؟
١٩٣. هل من الأمور الهامة جداً بالنسبة لك أن يكون كل شيء مرتباً ومنظماً؟
١٩٤. هل تتأثر أحياناً بالإعلانات عن السلع ، حتى أنك تشتري بعض الأشياء التي لا تحتاج إليها في الواقع؟
١٩٥. هل تضايقت كثيراً الضوضاء التي تصل إلى أذنك؟
١٩٦. هل تلوم نفسك عادة إذا حدثت أمور أثرت على علاقاتك الشخصية بالآخرين؟
١٩٧. هل لديك - على الأقل - قدر مناسب من احترام الذات؟
١٩٨. هل تشعر في كثير من الحالات بالوحدة حتى وأنت مع غيرك من الناس؟
١٩٩. هل شعرت قط أنك في حاجة إلى أن تتناول بعض العقاقير المهدئة؟
٢٠٠. هل تنزعج كثيراً إذا اضطربت عاداتك اليومية بسبب أحداث غير متوقعة؟
٢٠١. هل تلجأ إلى قراءة الطالع بأمل أن توجه حياتك بناءً على ذلك؟
٢٠٢. هل تشعر غالباً بغصة في حلقك؟
٢٠٣. هل تسمن من رغباتك وخيالاتك الجنسية؟
٢٠٤. هل تعتقد أنك شخص جذاب لأفراد الجنس الآخر؟

ملحق رقم (٤)

استمارة بيانات أولية

- الاسم (إذا رغبت).....
- السن
- الجنس ☐ ذكر ☐ أنثى
- الكلية
- التخصص
- السنة الدراسية



سفارة

دولة الإمارات العربية المتحدة
الملحقية الثقافية
القاهرة - (ج-م-ع)

United Arab Emirates
Embassy
Cultural Division
Cairo - A.R.E

الرقم: ثق/1/3/1636

التاريخ: 26 مايو 1999

المحترم

الأستاذ الدكتور/ على راشد النعيمي

نائب مدير الجامعة لشئون الطلاب

جامعة الامارات

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته .. وبعد:

يسعد الملحقية الثقافية ان تتقدم الى سعادتك بخالص تحياتها

وتمنياتھا الطيبة.

في اطار التعاون فيما بيننا لمساعدة ابنائنا الطلبة الدارسين
بالجامعات المصرية للمساهمة معهم في اكمال الدراسات المطلوبة
منهم.

نرجو من سعادتك شاكرين التفضل بالموافقة على مساعدة
الدارسة المبتعثة/فخرية يوسف محمد الجارودي - المقيمة بدرجة
الماجستير بمعهد البحوث والدراسات التربوية بجامعة القاهرة-ارشاد
نفسى فى العام الدراسى 99/98 والتي تحتاج الى عمل بحث تطبيقي
ودراسة ميدانية على طلبة وطالبات جامعة دولة الامارات العربية
المتحدة والذي تستلزمه دراسة الطالبة.

شاكرين لسعادتك خالص تعاونكم معنا ،،

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،

الملحق الثقافي

احمد سعد عبدالله الشريف

العنوان

٩ شارع الشيخ محمد القزالي

قمييز سابقاً من (ش) - مصدق الا

الملخصات

ملخص الدراسة باللغة العربية

المقدمة

تناولت الباحثة فى هذه الدراسة سلوك الشخصية من نمط (أ)، وعلاقته بمكونات كل من بعد الانبساط/ الانطواء وهى : النشاط والتأملية، والتعبيرية، والمسئولية، والمخاطرة، الاندفاعية، والاجتماعية. ومكونات بعد العصابية/الاتزان الانفعالى، وهى : مفهوم الذات، والسعادة، والقلق، وتوهم المرض، والاستقلالية والشعور بالذنب والوسواس القهرى لدى عينة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات.

أولاً : مشكلة الدراسة

وتتلخص مشكلة الدراسة فى التساؤلات التالية :

١. ماهى المتغيرات النفسية التى تميز طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى سلوك نمط "أ"؟.
٢. هل توجد فروق بين طلبة الجامعة وطالباتها من ذوى أصحاب نمط (أ) فى مكونات بعدى الانبساط والعصابية ؟

ثانياً : أهداف الدراسة :

تهدف الدراسة إلى :

١. هدف قياسى يتمثل فى تحديد أهم المعالم السيكمترية لمقياس سلوك نمط "أ" فضلاً عن تطبيق مقياس ايزنك، وولسون للانبساط، والعصابية على مجموعة من طلبة وطالبات جامعة الإمارات.

٢. فحص الفروق بين الطلبة والطالبات من ذوى سلوك نمط "أ"، فى مكونات بعدى الانبساط / الانطواء، والعصابية / الاتزان الانفعالى.

ثالثاً : أهمية الدراسة

الأهمية النظرية : ترجع أهمية هذه الدراسة نظرياً إلى أنها تعتبر حلقة مكملة للدراسات التى تناولت سلوك نمط (أ)، وعلاقته ببعض المتغيرات النفسية.

الأهمية التطبيقية : الامتداد بنتائج الدراسة إلى جانب مهم للدراسات النفسية والطبية والتي تضطلع بالفحوص التشخيصية والتنبؤية في المجال المرضي بغرض الوقوف على الأعراض والأسباب المؤدية إلى الإصابة بأمراض القلب، وكيفية تعديل هذا النمط من السلوك والطرق التي تساعد على تعديل سلوك ذوى نمط (أ).

عينة الدراسة :

تكونت عينة الدراسة من (٢٠٠) طالب وطالبة من جامعة الإمارات العربية المتحدة وتم تقسيم أفراد العينة إلى (٣٠) من الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) و (٣٠) من الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ) وذلك نتيجة للدرجة التي يحصل عليها الأفراد في مقياس جينكنز للنشاط.

وقد تراوحت أعمارهم ما بين (١٩-٢٥) سنة.

أدوات الدراسة :

تكونت أدوات الدراسة من :

١. مسح جينكنز للنشاط (JAS-R) من ترجمة أحمد عبد الخالق.

٢. مقياس ايزنك وولسون للشخصية.

الانبساط / الانطواء تأليف ايزنك وولسون إعداد علاء الدين كفاي، ومايسة النيال (١٩٩٦).

العصابية / الاتزان الانفعالي تأليف ايزنك وولسون ترجمة جابر عبد الحميد جابر وعلاء الدين كفاي، وتقنين علاء الدين كفاي، ومايسة النيال (١٩٩٥).

٣. استمارة بيانات أولية من إعداد الباحثة.

الأساليب الإحصائية :

استخدمت الباحثة الطرق لإحصائية التالية :

١. المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري.

٢. معاملات الارتباط.

٣. اختبار "ت" لدلالة الفروق بين المتوسطات.

الفروض :

فى ضوء الأطر النظرية وما ورد من دراسات سابقة فى مجال سلوك نمط "أ" تحددت فروض الدراسة على النحو التالى :

١. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى الشخصية "أ" فى مكونات بعد الانبساط.
٢. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية "أ" فى مكونات بعد العصابية.
٣. تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".
٤. تختلف العلاقات الارتباطية بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية "أ" عنه لدى عينة الإناث من ذوات نمط الشخصية "أ".

نتائج الدراسة :

١. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية (أ) فى مكونات بعد الانبساط فى متغير النشاط فقط لصالح الذكور.
٢. توجد فروق بين الطلبة والطالبات من ذوى نمط الشخصية (أ) فى مكونات بعد العصابية فى متغير القلق لصالح الذكور، فى متغير الوسواس لصالح الإناث.
٣. توجد علاقة ارتباطية بين مكونات بعد الانبساط لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ) وعينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ).
٤. توجد علاقة ارتباط بين مكونات بعد العصابية لدى عينة الذكور من ذوى نمط الشخصية (أ)، وعينة الإناث من ذوات نمط الشخصية (أ).

The Study Results:

- 1- There are differences between male and female students of type (A) personality in the components of post extraversion only in the activity variable for the sake of males.
- 2- There are differences between male and female students of type (A) personality in the components of post neuroticism in the anxiety variable for the sake of males and in the illusion variable for the sake of females.
- 3- There is a linkage relation between the components post extraversion in a male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.
- 4- There is a linkage relation between the components of post neuroticism in a male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.

Extraversion/introversion by Isink Willson prepared by Alaa El Din Kafafy and Maysa El Nayal (1996)

Neuroticism/emotional stability by Isink Willson, translated by Gaber Abdel Hamid Gaber, and Alaa El Din Kafafy, codified by Alaa El Din Kafafy and Maysa El Nayal (1995)

3- Primarily data application prepared by the researcher.

Statistical Methods:

The researcher used the following methods:

- 1- The average calculus and standard deviation.
- 2- Relation coefficient.
- 3- "T" test for function of differences between averages.

Hypothesis:

In the light of the theoretical frameworks and the previous studies in the field of type (A) behavior, the study hypothesis were determined according to the following:

- 1- There are differences between male – female students of type (A) personality in the components of post extraversion.
- 2- There are differences between male – female students of type (A) personality in the components of post Neuroticism
- 3- The linkage relation is different in the components of post extraversion in the male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.
- 4- The linkage relation is different in the components of post Neuroticism in the male sample of type (A) personality and female sample of type (A) personality.

2- Scrutinize the differences between the students (male – females) of type A behavior in the components of the two dimensions of extraversion/introversion, Neuroticism/emotional stability.

Third: the importance of the study:

The theoretical importance: the importance of this study is theoretically due to the reason that it is considered a completion for the studies dealt with type (A) behavior and its relation with some psychological variables.

The applicable importance: supplying the study results beside an important side of medical and psychological studies which is related to the diagnostic and predicting checks in the field of disease aiming at knowing the symptoms and reasons leading to be infected with heart diseases, and the way of amending this type of behavior and the guidance programs which helps to amend the Type (A) behavior.

Study Sample:

The sample of the study composed of (200) male and female students from the university of the United Arab Emirates, the sample personnel are divided into (30) males of Type (A) personality and (30) females of Type (A) personality, this is as a result to the degree got by the individuals in Jankiz measure activities.

Their ages were from (19 – 25 years old).

Study Tools:

The tools of the study composed of the following:

- 1- Jankiz Survey for the activities (JAS-R) translated by Ahmad Abdel Khalek.
- 2- Isink Willson personality measure.

English Summary

Introduction:

In this study the researcher dealt with Type (A) personality behavior, and its relation with all components of both after the extraversion and the introversion which are: Activity, Reflectiveness, Expressiveness, Responsibility, Risktaking, Impulsiveness, Sociability. Components after Neuroticism, and Emotional Stability, which are: Self Esteem concept, Happiness, Anxiety, Hypochondriasis, Autonomy, guilt and obsessiveness in the students in Emirates University.

First: The problem of the Study:

The problem of the study is summarized in the following inquiries:

- 1- What are the psychological variables that distinguish the university students (males - females) of type (A) behavior?
- 2- Are there any differences between the university students (male-females) of type (A) behavior in the components of the two dimensions of extraversion and Neuroticism?

Second: Objectives of the Study:

The study aims at the following:

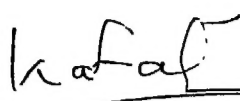
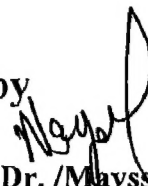
- 1- Standard objective represented in determining the main psychometric features of the measure of type (A), further to Isink and Willson measure of extraversion and Neuroticism on a group of Emirates University students (males – females).

Cairo University
Research and Education Studies Institute
Psychological counseling Department

**Type (A) Personality Behavior and its
Relation with some psychological
Variables in sample students of
The United Arab Emirates university**

Prepared by

Fakhria Youssef Mohamed Al Jaroodi
For having a master degree in education
(Psychological counseling Department)

 Supervised by 

Prof. Dr. /Alaa El Din Kafafy
Prof. & Chairman of Psychological
Counseling Dept. Vice Dean of
Research & Educational Studies
Institute
Cairo University

Prof. Dr. /Mayssa Ahmad El Nayal
Prof. & Chairman of Psychology Dept.
Faculty of Arts
Alexandria University